Doctor Neumann's

HAUS-GYMNASTIK.

Eine Anweisung

durch diätetische, täglich anzustellende, in jeder Stube leicht ausführbare

Gliederbewegungen und Athmungsübungen

sich bis in's Alter an Leib und Seele gesund zu erhalten, und von vielen Krankheiten zu heilen.

Mit 102 in den Text eingedruckten Holzschnitten.

LEIPZIG,
C. F. Amelang's Verlag.
(Friedr. Volckmar sen.)
1859.



Doctor Neumann's

HAUS-GYMNASTIK.

Eine Anweisung

durch diätetische, täglich anzustellende, in jeder Stube leicht ausführbare

Gliederbewegungen und Athmungsübungen

sich bis in's Alter an Leib und Seele gesund zu erhalten, und von vielen Krankheiten zu heilen.

Mit 102 in den Text eingedruckten Holzschnitten.



LEIPZIG,
C. F. Amelang's Verlag.
(Friedr. Volckmar sen.)
1859.



VORREDE.

Da in diesem Buche an mehreren Stellen auf meine früher erschienenen Schriften über Gymnastik verwiesen wird, so möge der Titel einiger derselben hier folgen:

1) Kurze Darstellung des Wesens der Schwedischen Heilgymnastik und ihrer Anwendung in den meisten chronischen Krankheiten, namentlich in Brust- und Unterleibsleiden u. s. w. Für gebildete Nichtärzte. Leipzig, bei Förstner (1852). Preis 12 Sgr.

2) Die Heilgymnastik, oder die Kunst der Leibesübung angewandt zur Heilung von Krankheiten u. s. w. Ein Bericht nach einer auf Kosten des Preussischen Staats und im Auftrage des Herrn Ministers der Medicinal-Angelegenheiten nach Stockholm, London und St. Petersburg unternommenen Reise. Berlin 1852. In zweiter Auflage erschienen unter dem Titel: Therapie der chronischen Krankheiten u. s. w. Leipzig, bei Förstner (1857). Preis 2 Thlr. 25 Sgr.

3) Lehrbuch der Leibesübung des Menschen u. s. w. 2 Bde. Berlin, bei Schröder (1856). Preis 3 Thlr. 10 Sgr.

4) Die Athmungskunst des Menschen u. s. w. Leipzig, C. F. Amelang's Verlag (Friedr. Volckmar sen.) 1859. Preis 1 Thlr. 10 Sgr.

Berlin, Juli 1859.

Dr. A. C. Neumann,

Königl. Preussischer Kreisphysikus, Director des Instituts für Heilgymnastik in Berlin, Ritterstrasse No. 60, prakt. Arzt, Operateur, Geburtshelfer u. s. w.

Inhalts-Verzeichniss.

EINLEITUNG.

Da alle Lebensvorgänge überhaupt und im Besonderen auch im Menschenleibe niemals ohne Bewegung zu Stande kommen, so wurde es von jeher leicht erkannt, dass zur ungeschmälerten Gesundheit des Menschen oder um den Krankheiten vorzubeugen, sie zu heilen und ihre Nachwirkungen zu heben, es nöthig sei, Bewegung, geregelte, passende, den grösseren oder kleineren Theilen des Menschenleibes zn geben. Dass für die grösseren, sowie für den ganzen Menschen Körper-Bewegung (Leibesübung, Gymnastik) das eigentlich hierzu passende Mittel wäre, erkannte man leicht.

Für die kleineren Organe, wie für das Auge, das Ohr, die Leber, die Milz u. s. w., und deren Erkrankungen, glaubte man dagegen, könne nur eine sehr leise, sehr verborgene, ja nur dem Erfolg nach erkennbare Bewegung dienlich sein. Diese suchte man vor Allem durch in den Mund des Kranken eingeführte Arzneimittel, Medicamente, zu erregen und den kleinsten Körpertheilen mitzutheilen.

Hiebei gab sich nur in einzelnen Fällen die erregte Bewegung deutlich zu erkennen, wie bei dem Darreichen eines Brech-, eines Laxirmittels; in vielen andern Fällen dagegen, wie bei dem Gebrauch roborirender, stärkender, krampfstillender, schlafmachender Mittel, verbarg sich die erregte Bewegung mehr, so dass sie kaum geahnt wurde. Auf diese Weise konnte es geschehen, dass man in der Krankheits-Behandluug mit Medicamenten und in der mit Gymnastik nicht etwa ganz dasselbe, dem Aeussern nach verschiedene Princip erkannte, nein, einen grossen, gar nicht zu vereinigenden Unterschied vorfand. Ja man gelangte endlich zu der

vollständig irrigen Vorstellung, dass durch jede Arznei auf die kleinsten Organe und einzelne Gewebe derselben, durch Körper-Bewegung nur auf das Ganze, aber durchaus nicht auf einzelne Organe einzuwirken möglich sei. In Wahrheit aber verhält sich dieses natürlich gerade umgekehrt. Den Krankheiten vorzubeugen, diese Kraft sprach man den Medicamenten meistentheils ab, und nur einzelne Geheimmittel standen früher und stehen wohl auch jetzt noch hie und da in dem Ruf, dieses zu vermögen. Ziemlich allgemein nahm man dafür an, dass, da Gesundheit meist immer mit kraftvoller Körper-Bewegung verknüpft erscheint, auch diese vor Allem das Mittel sein müsse, Krankheiten abhalten, den Menschen also gesund erhalten und abhärten zu können.

Da man aber beobachtete, dass beschäftigte und sich körperlich stark bewegende Leute doch nicht immer die gesündesten waren, vielmehr öfters sogar in bedeutende Krankheiten verfielen, so kam man bald zu der Ansicht, dass die Bewegungen und Handthierungen des gewöhnlichen Lebens, dass die der Gewerbe und des Berufs im Speciellen kunstvoller und überhaupt nach andern Regeln organisirt werden müssten, wenn sie dem Zweck entsprechen sollten, den Menschen gesund zu erhalten. Auf solche Weise entstand die Kunst der Leibesübungen oder die Turnkunst.

Da man aber annahm, dass ein muskelstarker Mensch auch ein durchaus gesunder und zu allen Geschäften brauchbarer sein müsse, und da man den jetzigen Civilisationszustand der Völker Europas und namentlich Deutschlands ganz aus den Augen verlor: so glaubte man durch starke Körper-Bewegungen, durch Muskelkraft erfordernde Leibes-Kunststücke, namentlich durch Uebungen der Arme mit schweren Hanteln u. s. w., leicht den Zweck zu erreichen.

Man übersah hiebei, dass eine solche rohe Turnkunst höchstens für vollkommen gesunde Menschen mittleren Alters, welche nicht feinere Handarbeiten zu verrichten haben, oder geistig beschäftigt sein müssen, passend sei. *)

Soll nun aber die Gymnastik gesund erhalten, Krankheiten heilen, abhärten, für jedes Alter passend sein, zu feineren Handarbeiten und geistigen Beschäftigungen nicht untauglich machen, und auch noch

*) Es ist hier nicht der Ort darzulegen, warum dieses so ist, und warum namentlich unser rohes Turnen so wenig gute Früchte trägt, und sehr oft schädlich wirkt. In dieser Hinsicht verweise ich auf meine in der Vorrede angeführten Schriften.

in jeder Stube ohne grosse Vorbereitungen, ja von einem Menschen allein, ohne Hülfeleistung Anderer, ausführbar sein; soll sie also zu einer wahren diätetischen oder Haus-Gymnastik werden: so ist weder das gewöhnliche Turnen, noch die Heilgymnastik hierzu brauchbar.

Eine genaue Anleitung, an der es bisher noch gänzlich gefehlt hat, zu einer solchen diätetischen Gymnastik zu geben, ist nun der Zweck dieser Schrift. Möge der geneigte Leser, da es sich um Gesundheit und Wohlsein handelt, die geringe Mühe nicht scheuen, die Schrift und alle ihre Vorschriften genau beachten zu lernen.

Leibesübungen, die in der diätetischen Gymnastik gebraucht werden.

---

§. 1. Es sind hier zu besprechen: Körper-Haltungen, sowie active und passive Bewegungen.

I. Körper-Haltungen der diätetischen Gymnastik.

§. 2. Die Stellungen, die der Menschenleib einnehmen kann, sind, wenn man auf die Thätigkeit der Muskeln Rücksicht nimmt, dreierlei Art, und werden hienach active, passive oder gemischte genannt. Die erstern heissen auch Haltungen. In denselben wird der menschliche Körper durch Muskelkraft eine Zeit lang in einer bestimmten Lage fest und unverrückt erhalten. Wenn z. B. Jemand fest steht, kniet, sitzt, an den Händen ohne zu baumeln hängt, ja selbst auf einer Unterlage liegt, aber doch den Körper vollkommen steif erhält, so sind dieses sämmtlich Haltungen.

§. 3. Die passiven Stellungen sind solche, wobei der Menschenleib seiner Schwere sich ganz überlässt; seine Glieder also schlaff herabhängen und nur durch Unterlagen gestützt in einer bestimmten Lage erhalten werden. Die Lage im Bette beim Schlafen ist eine solche passive Stellung, zumal wenn der Körper dabei möglichst horizontal liegt.

§. 4. Gemischte Stellungen sind solche, in denen einzelne Glieder des Körpers durch Muskelkraft, andere nur durch Unterstützungen vor dem Fallen bewahrt werden. Im gewöhnlichen Leben, bei den Gewerben, Handthierungen des Menschen überhaupt, kommen besonders solche Stellungen vor.

§. 5. Die ordentlich, d. h. fest und unverrückt inne gehaltenen Leibes-Haltungen werden allein, besonders als Athem-Uebungen (§. 159), oder mit hormonischen, langsamen, activen Bewegungen einzelner Glieder des Menschenleibes verbunden, in der diätetischen Gymnastik vielfach gebraucht, passive oder gemischte Stellungen sehr selten.

§. 6. Die Körper-Haltungen theilt man, dem Unterstützungspunkte nach, auf die bei denselben der Körper sich stützt, ein in die fünf Classen der Steh-, Knie-, Sitz-, Lieg- und Häng-Haltungen. Bei der ersten Classe steht der Körper auf einem



Fig. 1.



Fig. 2.



Fig. 3.



Fig. 4.



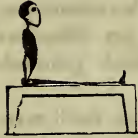
Fig. 5.

oder beiden Füssen. Figur 1 zeigt die Stehhaltung auf beiden, welche specieller Flügel-Steh-Haltung heisst. Fig. 2 stellt die Steh-Haltung auf einem Fusse dar, welche specieller Schwung-Steh-Haltung genannt wird.

§. 7. Fig. 3 giebt aus der zweiten Classe die Knie-Haltung auf beiden Knien, die specieller die Flügel-Schluss-Knie-Haltung heisst; Fig. 4 die Knie-Haltung auf einem Knie, welche specieller Flügel-Links-Halb-Knie-Haltung genannt wird.

§. 8. Fig. 5 zeigt aus der dritten Classe die Sitz-Haltung auf dem Gesässe und beiden Oberschenkeln, die specieller die


Fig. 6.


Fig. 7.

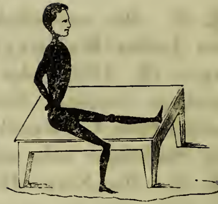
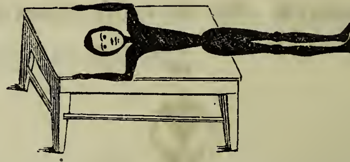
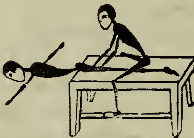
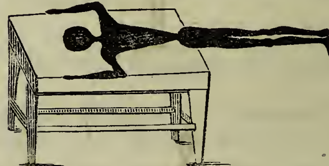

Fig. 8.


Fig. 9.


Fig. 10.


Fig. 11.


Fig. 12.

Flügel-Schuss-Sitz-Haltung genannt wird. Fig. 6 zeigt das Sitzen nur auf dem Gesässe, welches specieller Flügel-Kurz-Sitz-Haltung heisst. Fig. 7 giebt das Sitzen auf dem Gesässe und der ganzen hintern Fläche beider Beine, welches specieller Flügel-Lang-Sitz-Haltung genannt wird. Fig. 8 endlich zeigt die Sitz-Stellung auf einem lang ausgestreckten Beine, welches specieller: Flügel-Links-Halb-Lang-Sitz-Haltung heisst.

§. 9. Das Liegen auf der Rückenfläche aus der vierten Classe zeigen Fig. 9 und 10. Die erstere Figur giebt die Flügel-Bein-Lieg-Haltung, welche so genannt wird, weil dabei nur die Beine aufliegen, der Rumpf aber frei schwebt. Fig. 10 giebt die Heb-Fass-Rumpf-Lieg-Haltung, die diesen Namen führt, weil der Rumpf aufliegt, die Beine aber schweben (§. 32). Fig. 11 und 12 geben auf der Bauchfläche


Fig. 13.

liegende Haltungen, welche specieller Bein-Vorwärts- und Rumpf-Vorwärts-Lieg-Haltung genannt werden, weil in Fig. 11 die Beine, in Fig. 12 der Rumpf mit der vordern Fläche aufliegt, dort der Rumpf, hier die Beine dagegen ununterstützt schweben.

§. 10. Das Hängen an beiden Händen aus der fünften Classe zeigt Fig. 13, specieller Spann-Häng-Haltung genannt. Man fasst die fünf Classen der Steh-, Knie-, Sitz-, Lieg- und Häng-Haltungen unter dem allgemeinen Namen Körper-Haltungen zusammen.

§. 11. Es können nun der Kopf, der Rumpf, die Arme und Beine noch eine Menge besonderer Stellungen einnehmen, während der Körper des Menschen steht, kniet, sitzt, liegt oder hängt. Es können also diese besonderen Glieder-Stellungen auf das Mannigfaltigste mit den Körper-Stellungen (§. 10) verbunden werden. So z. B. kann der Kopf nach vorn oder nach hinten gehalten werden, die Arme können nach oben oder nach unten gerichtet sein, während der Körper steht, kniet, sitzt u. s. w. Die gebräuchlichsten Glieder-Haltungen der diätetischen Gymnastik sind nun folgende:

§. 12. Erstens: Kopf-Haltungen. In Fig. 14 ist der


Fig. 14.


Fig. 15.


Fig. 16.


Fig. 17.

Kopf nach vorn gerichtet, was Kopf-Krumm-; in Fig. 15 nach hinten, was Kopf-Beug-; in Fig. 16 nach der linken Seite, was Kopf-Schief- oder specieller Kopf-Links-Schief-; und in Fig. 17 nach links gedreht, was Kopf-Wend- oder specieller Kopf-Links-Wend-Haltung genannt wird. — Die Kopf-Schief- und Wend-Haltungen können natürlich nach beiden Körperseiten hin ausgeführt und demgemäss mit „rechts“ und „links“ bezeichnet werden.



Fig. 18.



Fig. 19.



Fig. 20.



Fig. 21.



Fig. 22.



Fig. 23.

§. 13. Zweitens: Rumpf-Haltungen. In Fig. 18 ist der Rumpf nach vorn gekrümmt, in Fig. 19 auch nach vorn gerichtet, aber nicht gekrümmt, sondern nur geneigt; d. h. obschon er nach vorn herabgeht, so bildet doch der Rücken nicht (wie in Fig. 18) eine Krümmung, sondern nur eine geneigte, aber sonst gerade Fläche. Die erstere Stellung nennt man Rumpf-Krumm- (oder schlechtweg Krumm-), die letztere Rumpf-Neig- (oder schlechtweg Neig-) Haltung. — Hat der Rumpf eine noch tiefere Stellung nach vorn hin, wie in Fig. 20, so nennt man dieses: Rumpf-Tief-Neig- (oder kürzer Tief-Neig-) Haltung.

§. 14. Beugt sich der Rumpf nach hinten nur ein wenig über, wobei der Rücken noch möglichst gerade bleibt, wie in Fig. 21, so nennt man dieses Rumpf-Fall (oder kürzer Fall-) Haltung. Geht der Rumpf nach hinten hin tiefer hinunter, so dass eine Krümmung im Rücken entsteht, wie in Fig. 22, so heisst dieses Rumpf-Beug (oder kürzer Beug-), und in noch stärkerem Grade, wie in Fig. 23, Rumpf-Tief-Beug- (oder kürzer Tief-Beug-) Haltung. Die letztere Stellung lässt sich vollkommen gut nur ausführen, wenn der Körper nicht steht, sondern sitzt, weshalb auch Fig. 23 diese Haltung im Sitzen darstellt.



Fig. 24.


Fig. 25.


Fig. 26.

§. 15. Alle bisher erwähnten Rumpf-Haltungen sind schematisch in Fig. 24 zusammen dargestellt, nämlich:

ih stellt dar die Steh-Haltung,
ah „ „ „ Krumm-Steh-,
bh „ „ „ Neig-Steh-,
ch „ „ „ Tief-Neig-Steh-,
dh „ „ „ Fall-Steh-,
eh „ „ „ Beug-Steh-, und
fg „ „ „ Tief-Beug-Sitz-Haltung.

§. 16. Ist der Rumpf nach der Seite eingeknickt, so nennt man dieses Rumpf-Schief- (oder kürzer Schief-) Haltung. Diese kann nach beiden Körperseiten hin ausgeführt werden. In Fig. 25 ist die nach rechts hin dargestellt, welche genauer Rumpf-Rechts-Schief- (oder kürzer Rechts-Schief-Haltung genannt wird.

§. 17. Ist der Rumpf um seine Achse gedreht, oder hat er (jedoch er allein, nicht aber die Beine, die fest stehen oder sitzen u. s. w. bleiben) rechts- oder linksum gemacht, so nennt man dieses Rumpf-Wend- (oder kürzer Wend-) Haltung. In Fig. 26 ist die eine dieser Stellungen, die specieller Rumpf-Rechts-Wend- (oder kürzer Rechts-Wend-) Haltung genannt wird, dargestellt. Es unterscheiden sich also die Wend-Stellungen von dem, was die Soldaten rechts- und linksum nennen, gar sehr, da dort der ganze Körper nebst den Beinen, hier aber nur der Rumpf allein ohne die Beine um seine Achse gedreht ist. Kopf und Arme drehen sich natürlich auch hier mit, allein nur so weit, wie dieses die Wend-Stellung erfordert, nicht aber mehr noch weniger.

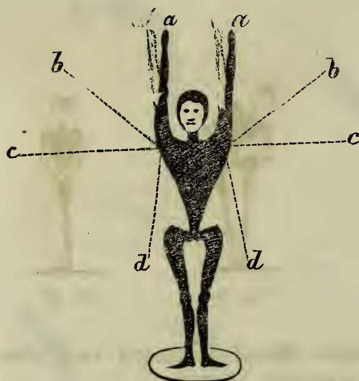


Fig. 27.

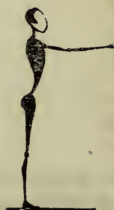


Fig. 28.



Fig. 29.

§. 18. Drittens: Arm-Haltungen. Zuerst solche, wobei die Arme gerade ausgestreckt gehalten werden, so dass Ober-, Unterarm und Hand eine gerade Linie bilden. Fig. 27 stellt vier derselben dar. Sind die Arme gerade nach oben gerichtet, wie bei aa, so heisst dieses: Streck-; sind die Arme unter 45° geneigt, aber doch zur Seite gerichtet, wie bei bb. Fig. 27, so heisst dieses: Stern-; sind die Arme in der Horizontale von beiden Seiten ausgestreckt, wie bei cc, so heisst dieses: Klafter-; werden sie endlich seitlich und zugleich schräge abwärts gehalten, wie bei dd. Fig. 27, so heisst dieses: Sprech-Haltung. Fig. 28 zeigt die parallel und gerade nach vorn gehaltenen Arme, was man Reck-Haltung nennt.

§. 19. Ober- und Unterarm können einen Winkel mit einander bilden und nach beiden Seiten gerichtet sein. Dadurch entstehen sechs verschiedene Arm-Haltungen, die benannt werden und dargestellt sind: Fig. 29 als Eck-Haltung, wobei die Unterarme auf der Kreuzgegend übereinander liegend gehalten werden; Figur 30 als Flügel-; Fig. 31 als Wehr-; Fig. 32 als Heb-;



Fig. 30.



Fig. 31.



Fig. 32.



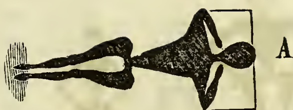




Fig 33. Fig. 34. Fig. 35. Fig. 36 A. und B.





Fig. 2. Fig. 37. Fig. 38.

Fig. 33 als Ruh-Haltung, wobei die Finger auf dem Hinterkopfe sich kreuzen; und endlich Fig. 34 als Schutz-Haltnng, wobei die Hände frei über dem Kopfe und mit den Handweichen nach oben gehalten werden.

§. 20. Fig. 35 stellt die Flug-Haltung der Arme vor, wobei Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden und zugleich parallel nach vorn gerichtet sind. Zu den Arm-Haltungen gehört nun noch eine, welche in beinahe liegender Stellung ausgeführt wird und Sturz-Steh-Haltung heisst. Fig. 36 A. zeigt dieselbe von oben oder aus der Vogel-Perspective, und Figur 36 B. dieselbe von der Seite aus betrachtet.

§. 21. Viertens: Bein-Haltungen. Zuerst solche, wobei die Beine gerade ausgestreckt gehalten werden, deren Zahl zehn ist; und zwar drei, wobei ein Bein schwebt, und sieben, wobei beide Beine auf dem Boden stehen.

§. 22. Die schwebenden sind dargestellt und werden benannt in Fig. 2 (§. 6) als Schwung-, in Fig. 37 als Stoss- und in Fig. 38 als Schweb-Haltung.


Fig. 39.


Fig. 40.


Fig. 41.


Fig. 42.


Fig. 43.


Fig. 44.


Fig. 45.


Fig. 46.


Fig. 47.


Fig. 48.


Fig. 49.

§. 23. Die sieben auf beiden Füssen stehenden sind dargestellt und werden benannt: in Fig. 39 als: Schluss-Steh-*); in Fig. 40 als Spalt-; in Fig. 41 als Spreiz-; in Fig. 42 als Gang-; in Fig. 43 als Ausfall-; in Fig. 44 als Zeh-, und in Fig. 45 als Fers-Steh-Haltung. Bei der Gang- und Ausfall-Stellung wird, insofern das rechte oder linke Bein vorgestellt ist, dieselbe noch besonders als Rechts- (oder Links-) Gang- und Ausfall-Haltung bezeichnet.

§. 24. Zu den Bein-Haltungen, wobei Ober- und Unterschenkel Winkel bilden, gehören sechs. Vier, bei denen ein Bein schwebt und nur das andere aufsteht, und zwei, wobei beide Beine aufstehen. Die vier erstern sind dargestellt und werden benannt in Fig. 46 als Hock-; in Fig. 47 als Trepp- (oder genauer bezeichnet, da das rechte Bein sich in dieser Stellung befindet, als Rechts-Trepp-); in Fig. 48 als Luft-, und in Fig. 49 als Sprung-Steh-Haltung.

*) Bei Schluss-Steh-Haltung müssen die innern Fusskanten hart aneinander liegen, was Fig. 39 nicht genau angiebt.

§. 25. Fig. 50. giebt ein Bild der Knick- und Fig. 51 der Kauer-Steh-Haltung, oder der beiden mit feststehenden oder doch gewinkelten Beinen ausgeführten Stellungen.


Fig. 50.


Fig. 51.

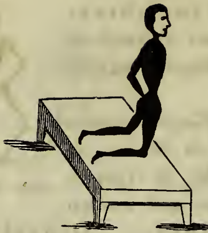
§. 26. Im Sitzen, Liegen, Hängen können beide Beine zu gleicher Zeit in Stoss-, in Schwung-, in Schweb-, in Hock-, in Trepp-, in Luft-, in Sprung-Haltung sein, und werden alsdann als Doppelt-Stoss-, Doppelt-Schwung-, Doppelt-Schweb- u. s. w. Sitz- oder Lieg-Haltung bezeichnet.

§. 27. Die Glieder-Stellungen, oder die besonderen der Arme, des Kopfs, Rumpfs, der Beine, werden nicht nur mit den verschiedenen Körper-Haltungen verbunden (d. h. sie werden im Stehen, Knien, Sitzen u. s. w. ausgeführt), sondern man verbindet auch die Glieder-Haltungen unter sich. Dadurch entstehen zusammengesetzte Haltungen, welche öfter auf zwei- oder mehrerlei Art ausgeführt werden können. Die Haltungs-Namen: Schief-, Wend-, Streck-, Klafter-, Heb- sind, wie zum Theil schon erwähnt, an sich doppelte, d. h. sie bezeichnen entweder die Stellung des Kopfs, des Rumpfs nach rechts und links hin, oder die gleichen Stellungen eines doppelten Gliedes, wie der Arme, der Beine. — Sollen nun solche Haltungen nach beiden Seiten oder mit zwei Gliedern nach einander ausgeführt werden, so bezeichnet man dieses kurz durch den Zusatz des Wortes: Wechsel.

§. 28. Heisst es z. B. Wechsel-Wend-Steh-Haltung so ist auszuführen sowohl eine Rechts-Wend-, als darauf auch eine Links-Wend-Steh-Haltung, d. h. es wird zuerst die rechte und dann die linke Körperseite zurückgedreht sein. Heisst es ferner: Wechsel-Klafter-Streck-Steh-Haltung, so bedeutet dieses, dass der rechte und linke Arm abwechselnd in Streck- und Klafter-Haltung sich befinden soll. Denn der Ausdruck Klafter ist schon doppelt, und bedeutet, dass beide Arme in Klafter-Stellung gehalten werden; Streck ist aber auch doppelt, und bedeutet, dass beide Arme in Streck-Stellung sich befinden. Daher bedeutet Wechsel-Klafter-Streck- als zusammengesetzte Stellung, dass sowohl der rechte als der linke Arm in beiden Stellungen, nur natürlich hinter einander nicht aber zu gleicher Zeit, sich befinden soll.

§. 29. Ist die Haltung noch mehr zusammengesetzt, heisst


Fig. 52.


Fig. 53.

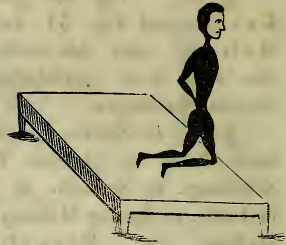
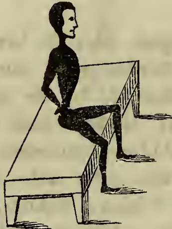
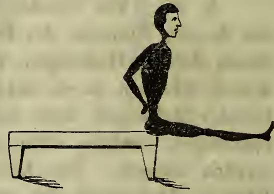

Fig. 54.


Fig. 55.


Fig. 56.


Fig. 57.

sie z. B. Wechsel-Klafter-Streck-Wend-Sitz-Haltung, so muss in Parenthese eine Erklärung zugefügt werden, um daraus zu ersehen, welche zwei Haltungen der Gymnasticirende ausführen soll. Es muss dann also z. B. heissen: Wechsel-Klafter-Streck-Wend-Sitz-Haltung (Rechts-Streck-Links-Klafter-Rechts-Wend-). Aus der Parenthese ist alsdann als zweite Stellung, die der Gymnasticirende ausführen soll, herauszulesen: Links-Streck-Rechts-Klafter-Links-Wend. Es soll aber nicht ausgeführt werden: die Links-Streck-Rechts-Klafter-Rechts-Wend- und ähnliche Stellungen, die in dem obigen allgemeinen Haltungsnamen auch noch liegen würden.

§. 30. Wir wollen nun noch einige zusammengesetzte Haltungen aus den Classen der Knie-, Sitz-, Lieg- und Häng-Stellungen kennen lernen. Fig. 52 zeigt die Flügel-Schluss-, Fig. 53 die Flügel-Spalt- und Fig. 54 die Flügel-Gang-Knie-Haltung (oder specieller die Flügel-Rechts-Gang-Knie-Haltung, weil das rechte Knie gangartig vorgesetzt ist).

§. 31. Die Flügel-Schluss-Sitz-Haltung giebt Figur 55; die Flügel-Spalt-Sitz-Haltung Fig. 56; die Flügel-Doppelt-Stoss-Kurz-Sitz-Haltung Fig. 57, und

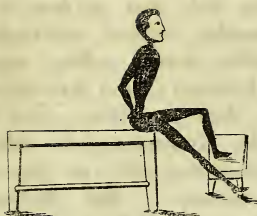


Fig. 58 a.



Fig. 58 b.



Fig. 58 c.

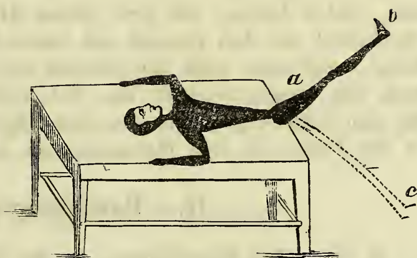


Fig. 59.

die Flügel-Schwung-Kurz-Sitz-Haltung Fig 58 a. Die Halb-Lieg-Haltung ist in Fig. 58 b und Fig. 58 c dargestellt.

§. 32. Die Heb-Fass-Doppelt-Stoss-Rumpf-Lieg-Haltung zeigt Fig. 59 in a b, und die Heb-Fass-Doppelt-Schwung-Rumpf-Lieg-Haltung dieselbe Figur durch die punktirte Linie a c. Die Arme befinden sich bei beiden Stellungen in Heb-Haltung, und ergreifen zugleich die Kanten der Bank, auf der die kleine Figur liegt. Deshalb ist der Ausdruck „Fass" noch zugesetzt (§. 9).

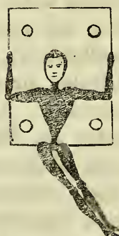


Fig. 60.

§. 33. Fig. 60 giebt die Heb-Fass-Schief-Rumpf-Lieg-Haltung (oder specieller die Heb-Fass-Links-Schief-Rumpf-Lieg-Haltung): Das Auge des Beobachters sieht hiebei aus der Vogel-Perspective.

§. 34. Die Stellungs-Namen können durch Parenthesen, die man in ihnen anbringt, vervielfacht werden. Von den grossen Parenthesen, die nach dem Stellungs-Namen folgen, ist schon

§. 29 die Rede gewesen. Finden sich aber in dem Stellungs-Namen selbst Parenthesen, so werden dadurch mehrfache Stellungen, die hinter einander ausgeführt werden sollen, angedeutet. Z. B. der Stellungsname Streck (Klafter-) (Ruh-) Steh-Haltung (9) bedeutet: dass zuerst in Streck-, dann in Klafter-, und dann in Ruh-Stellung (mit beiden Armen) der Gymnasticirende stehen, und diese drei Stellungen 3 Mal wiederholen soll, so dass er also 9 Stellungen hinter einander einnimmt. Der Stellungsname Streck- (Streck-Klafter-) (Ruh-Klafter-) Steh-Haltung (15) bedeutet: dass zuerst in Streck- mit beiden Armen; dann in Streck- mit dem einen, und in Klafter- mit dem andern Arme, und zwar auch noch abwechselnd mit dem rechten und linken Arme; dann in Ruh- und Klafter-, und zwar auch abwechselnd mit dem rechten und linken Arme, der Gymnasticirende die Steh-Haltung einnehme. Dieses sind also 5 Stellungen, und eine dreimalige Wiederholung giebt 15, wie die Zahl nach dem Haltungsnamen auch andeutet.

II. Bewegungen.

§. 35. Die Bewegungen, die der Mensch mit den Gliedern seines Leibes selbst ausführen oder durch andere damit ausführen lassen kann, theilt man ein in active, passive und duplicirte. Bei den ersteren bewegt sich der Mensch allein und selbstständig willkürlich; bei den zweiten, den passiven, überlässt er seine Glieder andern Menschen, welche sie bewegen, ziehen, drücken, strecken, klopfen, kneten u. s. w. Endlich bei den duplicirten setzt der Mensch der Muskelkraft eines zweiten Menschen, den man Gymnasten nennt, und der ihm die Glieder zu bewegen sucht, einen solchen Widerstand entgegen, oder giebt der Art nach, dass eine langsame harmonische Bewegung in einer bestimmten Richtung entsteht. Die duplicirten, welche nur seit 40 Jahren etwa erst bekannt sind, und von dem Schweden Ling entdeckt wurden, werden in der diätetischen Gymnastik nicht, vielmehr zunächst nur in der Heilgymnastik oder Heilorganik gebraucht. — Aehnlich verhält es sich mit den passiven Bewegungen, die in ihrer ganzen Ausdehnung und Mannigfaltigkeit der Heilorganik anheimfallen. Sie sind aber nicht als Auffindung Ling's zu bezeichnen, vielmehr hat ihre Anwendung seit den ältesten Zeiten des Menschengeschlechts stattgefunden, nur auf rohere und ungeordnetere Weise, als jetzt.

§. 36. Sehr wenige passive Bewegungen werden in der diätetischen Gymnastik gebraucht, und zwar auch nur auf die Art, dass der Gymnasticirende ein Glied seines Leibes in Passivität versetzt, und nun mit einem andern Gliede dem erstern passive Bewegungen applicirt. Wenn z. B. Jemand sich bequem hinsetzt, seinen Kopf an die gepolsterte Lehne des Stuhles anstützt, und nun mit seiner Hand der Oberfläche des Kopfs leise, schnelle und nicht schmerzhafte Schläge applicirt (§. 136), so ist dieses eine passive Kopf-Klatschung.

§. 37. Die activen Bewegungen, zu denen auch die Athem-Bewegungen oder das Athemholen gehört, machen nun zunächst das Gebiet der diätetischen Gymnastik aus. Obwohl sie natürlich so alt wie das Menschengeschlecht sind, so ist doch ihre specielle und kraftvolle Anwendungsart, wie wir sie gleich kennen lernen werden, erst in neuester Zeit aufgefunden worden, und war selbst dem Schweden Ling zum grösseren Theile noch unbekannt.

A. Active diätetische Bewegungen.

§. 38. Dieselben werden immer in einer bestimmten Körper-Haltung ausgeführt, d. h. es werden nur ein oder einige Glieder bewegt, die übrigen aber in einer bestimmten Stellung festgehalten. Der Gymnasticirende hat daher meist immer eine bestimmte Haltung einzunehmen, und darauf sich zu überlegen, welche Glieder bewegt werden, welche dagegen an der Bewegung nicht Theil nehmen, vielmehr in derselben Stellung verbleiben sollen.

§, 39. Der Kopf, ein und beide Arme, ein und beide Beine können allein sehr wohl activ bewegt werden, während die übrigen Glieder in einer festen Stellung verharren. Anders ist es mit dem Rumpf, den man im gewöhnlichen Leben wohl auch Leib oder Oberleib zu nennen pflegt. Bewegt sich derselbe activ, so können wenigstens beim Stehen die Beine in ruhiger Haltung verbleiben, nicht aber der Kopf und die Arme. Diese Leibestheile müssen die Bewegungen des Rumpfs mitmachen. Jedoch hat der Gymnasticirende auch hier darauf zu sehen, dass, wenn er eine Rumpf-Bewegung ausführen soll, er den Kopf und die Arme nur so weit mitbewegt, als dieses durch die Rumpf-Bewegung erfordert wird, nicht aber noch für sich allein in grösserem Bogen als den Rumpf.

§. 40. Es giebt der Form nach nur vier Arten von activen

Bewegungen, welche **Beugung**, **Streckung**, **Drehung** und **Rollung** genannt werden. Diese vier können aber vollkommener oder unvollkommener, je nach dem Zustande der Gelenke u. s. w., mit allen Gliedern des Menschenleibes vorgenommen werden. Auf solche Weise entstehen sehr viele verschiedenartige Bewegungen, die gemäss den bewegten Gliedern noch besondere Benennungen erhalten, wie **Vor- und Rück-Beugung**, **Erhebung**, **Senkung**, **Neigung**, **Führung** u. s. w.

§. 41. Die **Beugung** besteht darin, dass ein Glied, das an ein anderes angewachsen ist, mit dem freien Ende sich dem letztern nähert, während bei der **Streckung** es sich von demselben entfernt. Besonders bei den Armen, den Ober- und Unterarmen, bei den Beinen, den Ober- und Unterschenkeln wird von Beugungen und Streckungen gesprochen.

§. 42. Die **Drehung** ist eine Bewegung eines Gliedes um seine Längsachse. Da aber ein Ende desselben immer angewachsen und das andere nur frei ist, so lässt sich die Drehung nur an dem letztern vollkommen, je näher dem festen, angewachsenen Ende, um so unvollkommener ausführen.

§. 43. Bei der **Rollung** beschreibt das freie Ende eines Gliedes einen Kreis, so dass also das ganze Glied um eine ausserhalb desselben gelegene Achse in Kegelform sich herumbewegt.

§. 44. Die Rollungen werden auch nur in einem halben Kreise ausgeführt, und heissen dann **Halb-Rollungen**.

α. Active Bewegungen des Kopfs.

§. 45. Der Kopf kann Bewegungen allein ausführen. Deshalb muss es die grösste Sorge des Gymnasticirenden sein, bei den Bewegungen des Kopfs diesen nur allein, nicht aber die Arme, den Rumpf, die Beine mitzubewegen, vielmehr dieselben in der vorgeschriebenen festen Haltung zu fixiren.

§. 46. Die diätetische Gymnastik braucht von Kopf-Bewegungen besonders: 1) Die **Kopf-Vor- und Rück-Beugung**. Bei der ersteren geht der Kopf aus Kopf-Beug- (Fig. 15) in Kopf-Krumm-Haltung (Fig. 14), oder von hinten gerade nach vorn; und bei der Kopf-Rück-Beugung umgekehrt aus Kopf-Krumm-, nach Kopf-Beug-Haltung, oder von vorn nach hinten. Es ist dabei zu vermeiden, dass der Kopf sich drehe. Vielmehr muss er in gerader fester

Richtung seinen Weg von vorn nach hinten und von hinten nach vorn verfolgen.

§. 47. In Fig. 61 a ist die Kopf-Vor- und Rück-Beugung bildlich dargestellt. Der punktirte Bogen ab zeigt durch seinen Pfeil die Richtung der letztern, der punktirte Bogen cd ebenso durch seinen Pfeil die Richtung der erstern Bewegung. Der Kopf ist doppelt, nämlich in der Kopf-Krumm- (e) und in der Kopf-Beug-Haltung (f) abgebildet.



Fig. 61 a.

§. 48. 2) Kopf-Seit-Beugung. Es giebt eine Kopf-Rechts- und eine Kopf-Links-Seit-Beugung, je nachdem bei der ersteren der Kopf aus Kopf-Links-Schief- (Fig. 16) nach Kopf-Rechts-Schief-Haltung, oder von der linken Seite nach der rechten gebracht wird. Umgekehrt geht die Kopf-Links-Seit-Beugung aus Kopf-Rechts-Schief- nach Kopf-Links-Schief-Haltung, oder von der rechten Seite nach der linken herüber. Beide Kopf-Bewegungen gleich hinter einander gemacht, werden als Wechsel-Kopf-Seit-Beugung bezeichnet. Es ist hiebei zu vermeiden, dass der Kopf sich drehe, was sehr leicht vorkommt, wenn nicht die grösste Sorgsamkeit auf die Bewegung verwandt wird.

Figur 61 b stellt die Kopf-Seit-Beugung bildlich dar; und zwar zeigt der punktirte Bogen a b durch seinen Pfeil die Richtung der Kopf-Links-, und der punktirte Bogen c d ebenso durch seinen Pfeil die Richtung der Kopf-Rechts-Seit-Beugung. Der Kopf ist doppelt, nämlich in der Links-Seit (e) und in der Rechts-Seit-Haltung (f) dargestellt.



Fig. 61 b.

§. 49. 3) Kopf-Drehung. Es giebt eine Kopf-Rechts- und eine Kopf-Links-Drehung. Bei der ersteren bewegt sich der Kopf aus Kopf-Links-Wend- (Fig. 17) nach Kopf-Rechts-Wend-Haltung; bei der Kopf-Links-Drehung umgekehrt aus Kopf-Rechts-Wend- nach Kopf-Links-Wend-Haltung. Beide Kopf-Drehungen

gleich hinter einander gemacht, werden als Wechsel-Kopf-Drehung bezeichnet. Auch bei diesen Bewegungen muss der Gymnasticirende grosse Sorgsamkeit anwenden, damit nicht eine Kopf-Seit-, oder Vor-, oder Rück-Beugung entstehe, vielmehr nur eine reine Drehung, wobei also alle Theile des Kopfs (im Stehen) in gleicher Höhe bleiben, aber doch gegen Brust, Rücken und Schultern verschiedene Lagen einnehmen.

§. 50. 4) Kopf-Rollung. Es giebt eine im ganzen Kreise herum, und eine, specieller Kopf-Halb-Rollung genannt, in der nur im halben Kreise herum der Kopf bewegt wird. Sowohl die erstere wie die letztere kann aus Kopf-Krumm-, Kopf-Beug-, oder Kopf-Schief-Haltung (Fig. 14, 15, 16) beginnen. Soll es eine ganze Kopf-Rollung werden, und beginnt sie aus Kopf-Krumm-Haltung, so geht sie z. B. durch Kopf-Rechts-Schief-, Kopf-Beug-, Kopf-Links-Schief- und wieder nach Kopf-Krumm-Haltung, wo die Kopf-Rollung einmal vollendet ist. Eine solche nennt man auch eine Kopf-Rollung rechtsherum. Beginnt eine Kopf-Halb-Rollung aus Kopf-Krumm-Haltung, so geht sie durch Kopf-Rechts- oder Links-Schief- bis zur Kopf-Beug-Haltung. Beginnt sie dagegen aus Kopf-Rechts-Schief-, so geht sie durch Kopf-Krumm- oder Kopf-Beug- bis zur Kopf-Links-Schief-Haltung. Soll dieselbe Kopf-Halb-Rollung wiederholt werden, so bringt man den Kopf auf dem kürzesten Wege in die Haltung, aus der zum ersten Male die Kopf-Halb-Rollung ausging.

§. 51. Oefters wendet man in der diätetischen Gymnastik, statt Kopf-Rollungen im ganzen Kreise herum, zwei Halb-Rollungen in verschiedenen Halb-Kreisen ausgeführt an, welche dann natürlich aus derselben Kopf-Haltung, z. B. Kopf-Krumm- oder Kopf-Beug-beginnen, und die eine durch Kopf-Rechts-Schief-, die andere durch Kopf-Links-Schief-Haltung hindurch geht. Sollen beide gleich hinter einander ausgeführt werden, so bezeichnet man dieses als Wechsel-Kopf-Halb-Rollung.

§. 52. Fig. 62 (siehe auf der folgenden Seite) stellt die Kopf-Rollung im ganzen Kreise, sowie die gebräuchlichen Kopf-Halb-Rollungen bildlich dar. Das Auge des Beobachters befindet sich hiebei in der Vogelperspective, so dass a, b, c, d den Kopf, vom behaarten Scheitel aus gesehen, darstellen. Die grossen Pfeile V und W deuten die Richtung der Brust- und Rückenfläche; der Pfeil X die der rechten, der Pfeil Y die der linken Körperseite an. Die punktirten Kreise muss man sich nicht blos concentrisch,

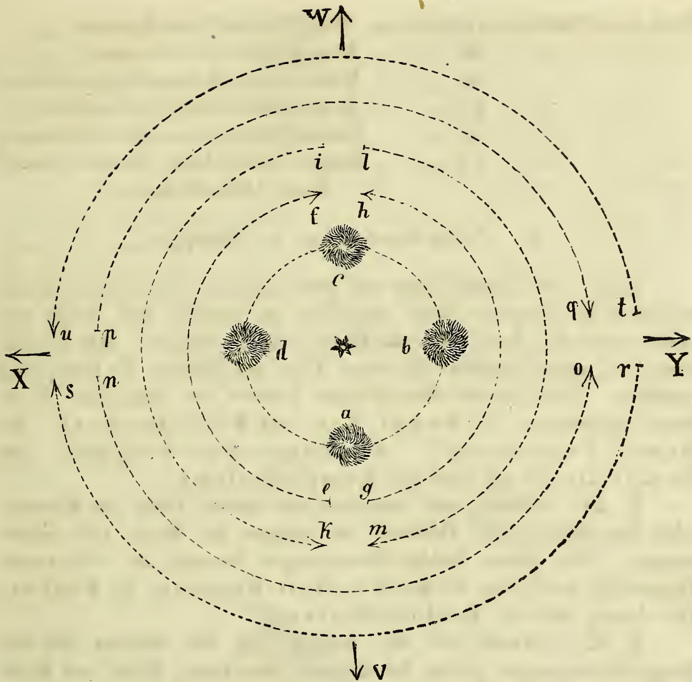


Fig. 62.

wie die Figur darstellt, sondern auch von gleichem Durchmesser, also auf einander liegend, was die Figur natürlich nicht darstellen konnte, denken. Der Stern (*) deutet die bei der Kopf-Bewegung stets festbleibende Mitte des Menschenleibes und zunächst des Rumpfes an. Auf diese Rücksicht nehmend, sowie auf die Richtung der grossen Pfeile achtend, findet man also den Kopf bei a in Krumm-, bei b in Links-Schief-, bei c in Beug-, und bei d in Rechts-Schief-Haltung. Der punktirte Kreis, der diese Kopf-Stellungen verbindet, zeigt daher eine Kopf-Rollung im ganzen Kreise herum an.

Die punktirten Halbkreise deuten durch ihren Verlauf die Richtung und durch die kleinen Pfeile das Ende der verschiedenen Kopf-Halb-Rollungen an.

Punktirter Halbkreis e f giebt an: Krumm-Rechts-Schief-Beug-
„ „ gh „ „ Krumm-Links-Schief-Beug-

Punktirter Halbkreis ik giebt an: Beug-Rechts-Schief-Krumm-,
" " lm " " Beug-Links-Schief-Krumm-,
" " no " " Rechts-Schief-Krumm-Links-Schief-,
" " pq " " Rechts-Schief-Beug-Links-Schief-,
" " rs " " Links-Schief-Krumm-Rechts-Schief-,
" " tu " " Links-Schief-Beug-Rechts-Schief-Kopf-Halb-Rollung.

6. Active Bewegungen des Rumpfs.

§. 53. Der Rumpf kann sich nicht allein bewegen, da er mitten zwischen die übrigen Glieder eingefügt ist, sondern nur, indem entweder Kopf und Arme, oder die Beine sich mitbewegen. Das Erstere geschieht, wenn zunächst der obere Theil des Rumpfs die Bewegung ausführt. Von solchen Bewegungen braucht die diätetische Gymnastik besonders: die Rumpf-Vor- und Rück-Beugung, die Rumpf-Vorneigung*), die Rumpf-Seit-Beugung, die Rumpf-Drehung und die Rumpf-Rollung.

§. 54. Bewegt sich zunächst der untere Theil des Rumpfs, oder das Becken (die Hüften), so müssen die Beine sich mitbewegen. Von diesen Rumpf-Bewegungen braucht die diätetische Gymnastik besonders die Becken-Seit-Beugung, die Becken-Drehung und die Becken-Rollung.

§. 55. Sowohl bei der erstern als der letztern Art der Rumpf-Bewegungen gehen die Glieder, wie Arme, Kopf und Beine nur mit, machen aber nicht noch besondere Bewegungen für sich allein, d. h. sie bleiben, und zwar die Arme und der Kopf in Bezug auf die Schultern, und die Beine in Bezug auf die Hüften in derselben Lage. Werden zwei gleichförmige, aber der rechten und linken Seite oder Hälfte des Rumpfs nach verschiedene Rumpf-Bewegungen, z. B. eine Rumpf-Rechts- und Links-Seit-Beugung (§. 60) gleich hinter einander ausgeführt, so bezeichnet man dieses kürzer als Wechsel-Rumpf-Seit-Beugung, Wechsel-Rumpf-Schief-Vor- und Rück-Beugung (§. 61), Wechsel-Rumpf-Drehung (§. 63), Wechsel-Becken-Seit-Beugung (§. 69), Wechsel-Becken-Drehung (§. 67) u. s. w.

---

*) Die in Lang-Sitz-, in Bein-Lieg- und in Bein-Vorwärts-Lieg-Stellung ausgeführten Rumpf-Vor-, Rück-Beugungen und Rumpf-Vorneigungen wurden früher auch Rumpf-Erhebung und Rumpf-Senkung genannt. (Siehe des Verf. in der Vorrede angeführte Schriften.)

§. 56. 1) Rumpf-Vor- und Rück-Beugung und Rumpf-Vor-Neigung. Bei der Rumpf-Vor-Beugung geht der Rumpf aus Fall- (Fig. 21) in Krumm-Haltung (Fig. 18); bei der Rumpf-Vor-Neigung ebenfalls aus Fall-, aber nicht in Krumm-, sondern in Neig-Haltung (Fig. 19). Bei der letztern Bewegung tritt nämlich der Rumpf im Ganzen nach vorn, jedoch ohne den Rücken zu krümmen, was dagegen bei der Rumpf-Vor-Beugung geschieht. Daher ist diese viel leichter, die Vorneigung viel schwerer auszuführen. Bei der letztern muss der Gymnasticirende sich besondere Mühe geben, den Kopf und die Schultern möglichst zurückzuhalten, trotzdem der ganze Rumpf mehr und mehr vortritt. — Bei der Rumpf-Rück-Beugung geht der Rumpf aus Neig-Haltung (Fig. 19) in Fall-, und selbst Beug-Haltung (Fig. 21 und 22) über, oder bewegt sich von vorn nach hinten hin.

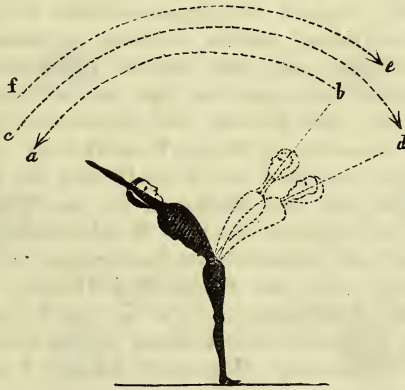


Fig. 63.

§. 57. Fig. 63 stellt die Rumpf-Vor-Beugung, Vor-Neigung und die Rumpf-Rück-Beugung durch punktirte Bogen-Linien mit Pfeilen, die das Ende der Bewegung andeuten, dar.

Bogen fe Rumpf-Vor-Neigung,
„ cd „ „ Beugung,
„ ba „ Rück-Beugung.

Rumpf-Beug-Haltung ist schwarz ausgeführt, Rumpf-Neig- (b)

und Rumpf-Krumm-Haltung (d) sind aber nur mit punktirten Linien angegeben.

Anm. Die beiden punktirten Köpfe (Fig. 63) müssen das Gesicht (Nase und Auge) nach derselben Seite, wie der dritte schwarze Kopf gerichtet haben, nicht aber, wie Fig. 63 falsch angiebt, nach der entgegengesetzten.

§. 58. Bedeutend schwieriger auszuführen sind die Rumpf-Beugungen und Neigungen, wenn sie in Wend-Haltung (Fig. 26) ausgeführt werden. Der Gymnasticirende muss hiebei zuerst z. B. eine Rechts-Wend-Haltung einnehmen, und nun, wenn er eine Rumpf-Rück-Beugung machen will, auch noch den Rumpf in Neig-Haltung (Fig. 19) bringen. Hierauf beugt er nun der Art den Rumpf nach hinten hin, dass derselbe namentlich mit den obern Theilen (den Schultern) in Rechts-Wend-Haltung verbleibt, und doch zuletzt in Beug-Haltung (Fig. 22) gelangt.

§. 59. Soll dagegen der Gymnasticirende eine Rumpf-Vor-Neigung in Wend-Haltung machen, so bringt er zuerst den Rumpf z. B. in Rechts-Wend- und auch noch in Fall-Haltung. Hierauf bewegt er denselben nach vorn hin oder bis in Neig-Haltung, jedoch auf die Weise, dass derselbe, und besonders sein oberer Theil (die Schultern), immerfort in Rechts-Wend-Haltung verbleiben. — Da es eine Rechts- und eine Links-Wend-Haltung des Rumpfs giebt, so sieht man leicht ein, dass die Rumpf-Vor- und Rück-Beugungen, und die Rumpf-Vor-Neigungen durch die Wend-Haltung an sich schon zu doppelten und sehr verschiedenen Bewegungen werden. Sollen aus Links-Wend- und aus Rechts-Wend-Haltung Rumpf-Rück-Beugungen, Rumpf-Vor-Neigungen u. s. w. gleich hinter einander gemacht werden, so bezeichnet man dieses kürzer durch Wechsel-Rumpf-Rück-Beugung, Wechsel-Rumpf-Vor-Neigung u. s. w.

§. 60. 2) Rumpf-Seit-Beugung. Es giebt eine Rechts- und eine Links-Seit-Beugung. Bei der ersteren geht der Rumpf aus Links-Schief- nach Rechts-Schief-Haltung (Fig. 25) herüber, oder von der linken Seite nach der rechten, ohne jedoch im Geringsten sich zu drehen. Umgekehrt geht bei Links-Seit-Beugung der Rumpf aus Rechts-Schief- (Fig. 25) nach Links-Schief-Haltung, oder von der rechten nach der linken Seite herüber.

§. 61. Es giebt nun noch vier hievon abweichende und mit anderen Namen bezeichnete Seit-Beugungen des Rumpfs in Wend-Haltung. — Befindet sich nämlich der Rumpf z. B. in Rechts-Wend-

(Fig. 26) und zugleich in Rechts-Schief-Haltung, und bewegt er sich nun, ohne dass er die Wend-Haltung aufgiebt, nach Links-Schief-Haltung, so nennt man dieses eine Rumpf-Links-Schief-Vorbeugung. Befindet sich dagegen der Rumpf auch in Rechts-Wend-, aber zugleich in Links-Schief-Haltung, und bewegt er sich nun, ohne die Wend-Stellung aufzugeben, nach Rechts-Schief-Haltung, so nennt man dieses eine Rumpf-Rechts-Schief-Rück-Beugung. — Es folgt nun hieraus, dass eine Bewegung aus Links-Wend- und Rechts-Schief- nach Links-Schief-Haltung eine Rumpf-Links-Schief-Rück-Beugung; und eine Bewegung aus Links-Wend- und Links-Schief- nach Rechts-Schief-Haltung eine Rumpf-Rechts-Schief-Vor-Beugung genannt werden muss.

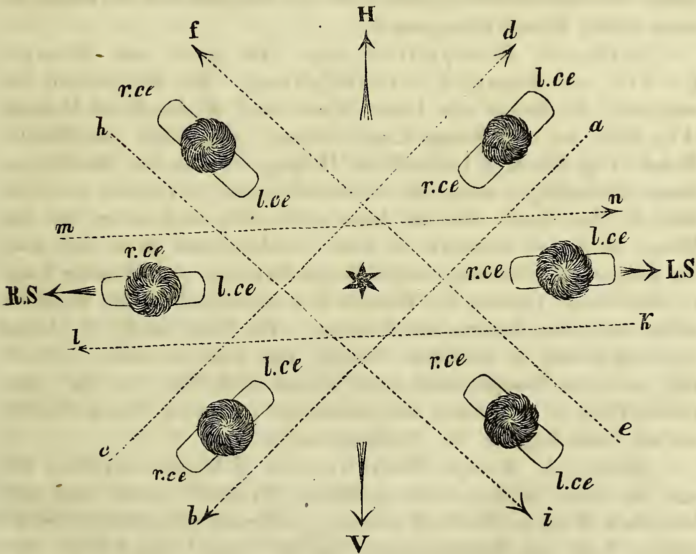


Fig. 64.

§. 62. Fig. 64 stellt bildlich dar: die Rumpf-Seit- und Rumpf-Schief-Vor- und Rück-Beugungen. Das Auge des Beobachters befindet sich in der Vogel-Perspective. Die behaart dargestellten kleinen Kreise bedeuten den Kopf vom Scheitel aus gesehen, und die beiden Anhänge an demselben, mit „r. ce“ und „l. ce“ bezeichnet, bedeuten die rechte und linke Schulter. Die grossen

Pfeile mit „V., H., R. S., und L. S." bezeichnet, deuten an die Richtung der vordern, hintern, rechten und linken Seite des Menschenleibes. Die geraden Linien geben durch die kleinen Pfeile an die Richtung der Bewegung des Rumpfs bei den verschiedenen Seiten-Beugungen.

So giebt an kl die Richtung der Rechts-Seit-Beugung,
„ „ „ mn „ „ „ Links-Seit-Beugung,
„ „ „ ab „ „ „ Rechts.Schief-Vor-Beugung,
„ „ „ cd „ „ „ Links-Schief-Rück-Beugung,
„ „ „ ef „ „ „ Rechts-Schief-Rück-Beugung,
„ „ „ hi „ „ „ Links-Schief-Vor-Beugung.

Der Stern (*) in der Mitte der Figur 64 deutet an den Mittelpunkt der feststehenden Körpertheile (des Beckens und der Beine) bei allen diesen Rumpf-Bewegungen.

§. 63. 3) Rumpf-Drehung. Es giebt eine Rumpf-Rechts- und Rumpf-Links-Drehung. Bei der erstern bewegt sich der Rumpf aus Links-Wend- nach Rechts-Wend-Haltung (Fig. 26); bei der Rumpf-Links-Drehung umgekehrt aus Rechts-Wend- (Fig. 26) nach Links-Wend-Haltung. — Bei der Ausführung dieser Bewegungen muss der Gymnasticirende besonders beachten, dass er den Kopf oder die Arme nicht etwa noch weiter als den Rumpf zu drehen versuche, so dass also Kopf und Arme auch nach der möglichst vollständig ausgeführten Drehung ganz dieselbe Lage zu den obern Theilen des Rumpfs und namentlich zu der Brust behalten, wie beim Beginne der Drehung. Die Beine natürlich bleiben stets unverrückt in derselben Stellung, und kommen daher, weil sie sich mit dem Rumpfe auch nicht einmal mitdrehen, in eine ganz andere Lage zu demselben, und namentlich zu dessen oberen Theilen, als sie beim Beginne der Drehung hatten.

§. 64. 4) Rumpf-Rollung. Es giebt eine im ganzen und eine im halben Kreise herum geführte; die letztere nennt man noch besonders Rumpf-Halb-Rollung. Sowohl die erstere als die letztere kann aus Rechts-Schief-, aus Fall-, aus Links-Schief-, oder endlich aus Neig-Haltung (Fig. 25, 21, 19) beginnen. Bei der Rumpf-Rollung im ganzen Kreise herum giebt man gewöhnlich nur die Rumpf-Haltung an, aus der sie beginnen soll, und es versteht sich dann von selbst, dass sie durch die im Kreise liegenden, nach vorn, nach hinten und nach der Seite geneigten Stellungen des Rumpfs hindurchgeht. Soll es aber eine Rumpf-Halb-Rollung sein, so giebt man nicht blos die Rumpf-Haltung an, aus der sie ausgeht, sondern

auch die Rumpf-Haltungen, durch die sie hindurch geht, und die, in der sie endigt. Z. B. der Name „Neig-Steh-Wechsel-Rumpf-Schief-Fall-Halb-Rollung“ zeigt gleich zwei Halb-Rollungen an, und zwar eine, die durch Rechts-Schief-, nach Fall-Haltung; und eine, die durch Links-Schief- auch nach Fall-Haltung geht. Beide beginnen aus Neig-Haltung, und sollen, was durch das Wort „Wechsel“ ausgedrückt wird, gleich hinter einander ausgeführt werden.

§. 65. Der Kopf und die Arme machen natürlich die Rumpf-Rollung mit, und namentlich der Scheitel des Kopfs beschreibt dabei einen ganzen (oder bei einer Halb-Rollung einen halben) Kreis. Dagegen aber bleiben Kopf und Arme zu den obern Theilen des Rumpfs, und namentlich zu der Brust, dem Rücken und den Schultern ganz in denselben Richtungs-Verhältnissen. Anders ist es mit den Beinen, welche in unverrückter Stellung verharren und die Rollung nicht mitmachen; daher zu den obern Theilen des Rumpfs, und namentlich zu den Schultern, in sehr verschiedene Lagen treten.

§. 66. Fig. 65 (siehe auf folgender Seite) stellt die Rumpf-Rollung im ganzen Kreise, sowie die gebräuchlichen Rumpf-Halb-Rollungen bildlich dar. Das Auge des Beobachters befindet sich in der Vogelperspective, so dass a, b, c, d den Kopf nebst den Schultern vom Scheitel aus gesehen darstellt. Die grossen Pfeile V und W deuten Brust- und Rückenfläche, der Pfeil X rechte, der Pfeil Y linke Körperseite an. Die punktirten Kreise, die die Figur angiebt, muss man nicht blos concentrisch, was die Figur darstellt, sondern von gleichem Durchmesser und also einander deckend sich denken, was die Figur natürlich nicht darstellen konnte. Der Stern (*) deutet die festbleibende Mitte des Menschenleibes an. Auf diese Rücksicht nehmend, sowie auf die grossen Pfeile achtend, findet man also den Rumpf bei a in Neig-, bei b in Links-Schief-, bei c in Fall-, und bei d in Rechts-Schief-Haltung. Der punktirte Kreis, der diese Rumpf-Stellungen verbindet, deutet daher eine Rumpf-Rollung im ganzen Kreise umher an. — Die punktirten Halbkreise zeigen durch ihren Verlauf die Richtung, und durch ihren kleinen Pfeil das Ende der verschiedenen Rumpf-Halb-Rollungen an.

Punktirter Halbkreis e f giebt an: Rumpf-Neig-Rechts-Schief-Fall-,
„ „ g h „ „ „ „ Links-Schief-Fall-,
„ „ i k „ „ „ Fall-Rechts-Schief-Neig-,
„ „ l m „ „ „ Fall-Links-Schief-Neig-,
„ „ n o „ „ „ Rechts-Schief-Neig-Links-Schief-,

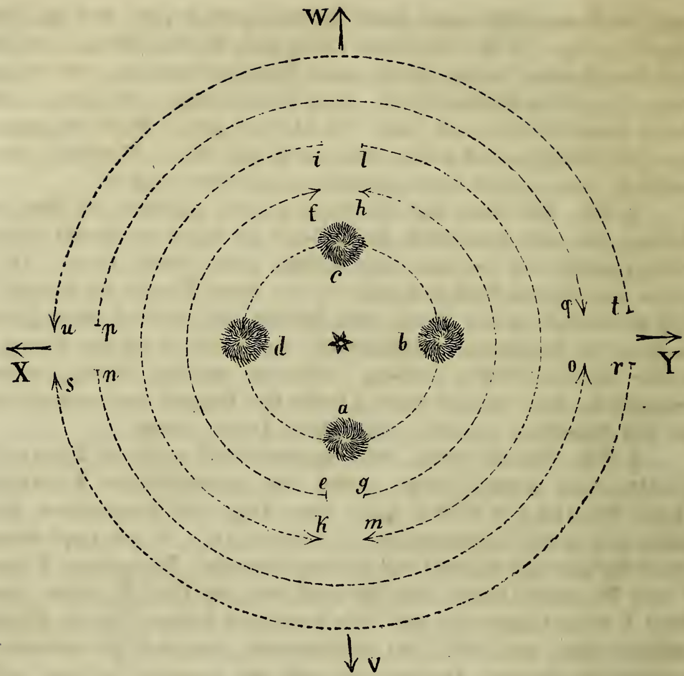


Fig. 65.

Punktirter Halbkreis pq giebt an: Rumpf-Rechts-Schief-Fall-Links-Schief-,

" " rs " " " Links-Schief-Neig-Rechts-Schief-,

" " tu " " " Links-Schief Fall-Rechts-Schief-Halb-Rollung.

§. 67. **Becken-Drehung, Becken-Seit-Beugung** und **Becken-Rollung***). Diese Bewegungen werden in der diätetischen Gymnastik nur in Rumpf-Lieg-Haltung (Fig. 10 und 12) gebraucht.

*) Becken-Drehung hiess früher auch „Doppel-Bein-Drehung", Becken-Seit-Beugung desgleichen früher „Doppel-Bein-Seit-Führung"; und Becken-Rollung „Dopppel-Bein-Rollung". (Siehe des Verf. in der Vorrede angeführte Schriften.)

Die Beine schweben also dabei frei in der Luft, und drehen sich, wenn sie die Becken-Drehung ausführen, nebst dem untern Theile des Rumpfs um ihre Längsachse der Art, dass die eine Becken- und Beinhälfte mehr vorwärts, die andere mehr hinterwärts tritt. Man unterscheidet daher diese Drehung als Becken-Rechts- und Links-Drehung, je nachdem die Spitzen der zusammenliegenden Füsse dabei nach der rechten oder linken Seite sich drehen. Sollen beide Bewegungen gleich hinter einander gemacht werden, so wird dieses kürzer als Wechsel-Becken-Drehung bezeichnet.



Fig. 66.

§. 68. Fig. 66 zeigt die Becken-Rechts- und Links-Drehung. Das Auge des Beobachters befindet sich hiebei in der Richtung, dass es gerade auf die Fusssohlen (die allein von dem ganzen Körper des Gymnasticirenden in der Fig. 66 dargestellt sind) sehen kann. Der punktirte Bogen ab zeigt dann durch seinen Pfeil die Richtung der Becken-Rechts-, und der Bogen cd ebenso die Richtung der Becken-Links-Drehung. Am Ende dieser Drehung angekommen, sind die Fusssohlen (in Fig. 66) schwarz ausgeführt, in den übrigen Stellungen, durch die sie hindurch gehen, nur punktirt dargestellt.

§. 69. Bei der Becken-Seit-Beugung bewegen sich beide zusammenliegenden, frei schwebenden Beine aus einer Schief-Lieg-Haltung, z. B. der Links-Schief-Lieg-Haltung (Fig. 60), in der Horizontale bleibend, nach der Rechts-Schief-Lieg-Haltung. Diese Bewegung wird specieller als Becken-Rechts-Seit-Beugung bezeichnet. Geschieht die Bewegung in umgekehrter Richtung, so heisst sie natürlich Becken-Links-Seit-Beugung. Sollen beide Bewegungen gleich hinter einander ausgeführt werden, so wird dieses kürzer mit Wechsel-Becken-Seit-Beugung bezeichnet.

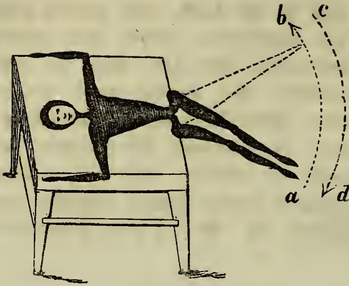


Fig. 67.

§. 70. Figur 67 stellt die Becken-Seit-Beugung bildlich dar. Das Auge des Beobachters wird in der Vogel-Perspective gedacht. Alsdann stellt der punktirte Bogen a b den Verlauf, und durch seinen Pfeil das Ende der Becken-Links-Seit-Beugung; ebenso der punktirte Bogen c d den Verlauf und durch seinen Pfeil das Ende der Becken-Rechts-Seit-Beugung dar. Die kleine schwarze Figur ist in Heb-Fass-Rumpf-Rechts-Schief-Lieg-Haltung dargestellt, während nur durch punktirte Linien die Lage der Beine in Links-Schief-Lieg-Haltung angedeutet ist.

§. 71. Bei der Becken-Rollung beschreiben die beiden zusammenliegenden, frei schwebenden Beine einen Kreis, welcher durch Stoss-Lieg-, Rechts-Schief-Lieg-, Schwung-Lieg- und Links-Schief-Lieg-Haltung (Fig. 59 und 60) hindurch geht, aus jeglicher derselben beginnen, und daher in verschiedener Reihenfolge die übrigen passiren kann. Aehnlich wie bei der Rumpf- und Kopf-Rollung (§§. 50, 64) kann auch die Becken-Rollung als Halb-Rollung ausgeführt werden, wobei dann die Beine und namentlich die Fusssohlen nur halbe Kreise beschreiben. Sollen zwei aus derselben Stellung ausgehende, und durch dieselben, aber der rechten und linken Becken-Hälfte nach verschiedene Stellungen, hindurchgehende Becken-Halb-Rollungen (siehe §. 72, Nr. 2 und 5) gleich hinter einander ausgeführt werden, so wird dieses kürzer als Wechsel-Becken-Halb-Rollung bezeichnet.

§. 72. Fig. 68 (siehe auf nebenstehender Seite) stellt die Becken-Rollung im ganzen Kreise, sowie die gebräuchlichen Becken-Halb-Rollungen bildlich dar. Von dem in Heb-Fass-Rumpf-Lieg-Stellung befindlichen Gymnasticirenden (wie Fig. 10 darstellt) sind hier in Fig. 68 nur die Fusssohlen der freischwebenden und im Kreise umherbewegten Beine dargestellt. Das Auge des Beobachters befindet sich also in der Richtung, dass es gerade auf die Fusssohlen a, b, c, d, e sehen kann. Da die Richtung der grossen Pfeile O, U, R, L die obere, die untere, die rechte und linke Seite des liegenden Gymnasticirenden andeutet, so befinden sich:

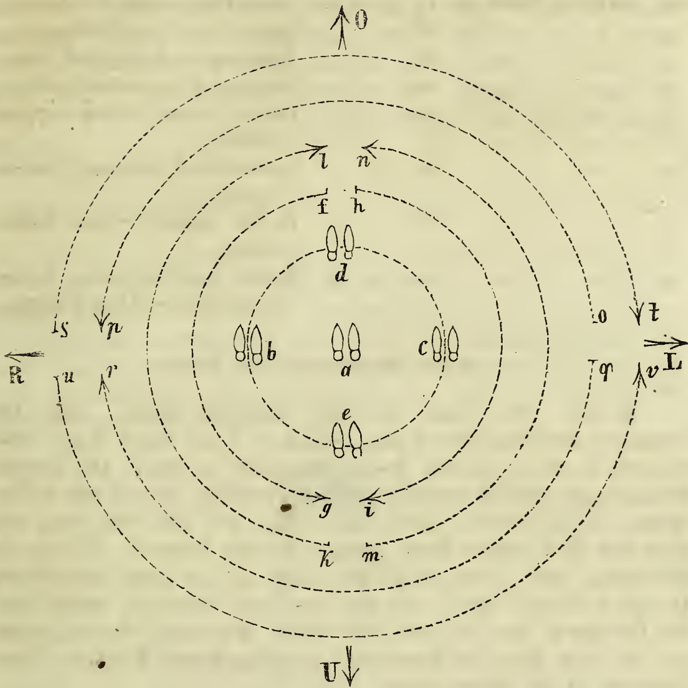


Fig. 68.

1) die Fusssohlen a gerade in der Mitte oder in Rumpf-Lieg-Haltung;
2) „ „ b in Rechts-Schief-;
3) „ „ c in Links-Schief-;
4) „ „ d in Doppelt-Stoss-;
5) „ „ e in Doppelt-Schwung-Rumpf-Lieg-Stellung.

Die punktirten Kreise, die die Figur 68 angiebt, muss man nicht nur concentrisch, was dargestellt ist, sondern einander deckend oder von gleichem Durchmesser sich denken, was durch die Figur nicht dargestellt werden konnte. —

Der punktirte Kreis, der die Fusssohlen b, c, d, e verbindet, zeigt die Richtung der Becken-Rollung im ganzen Kreise herum an.

Der punktirte Halbkreis fg giebt an: Stoss-Rechts-Schief-Schwung-,
" " " hi " " Stoss-Links-Schief-Schwung-,
" " " kl " " Schwung-Rechts-Schief-Stoss-,
" " " mn " " Schwung-Links-Schief-Stoss-,
" " " op " " Links-Schief-Stoss-Rechts-Schief-,
" " " qr " " Links-Schief-Schwung-Rechts-Schief-,
" " " st " " Rechts-Schief-Stoss-Links-Schief-,
" " " uv " " Rechts-Schief-Schwung-Links-Schief-Becken-Halb-Rollung.

c. Active Bewegungen der Arme.

§. 73. Die Arme sind ein doppeltes Glied. Alle Bewegungen derselben können also einfach, d. h. mit einem Arme, oder doppelt, d. h. mit beiden Armen ausgeführt werden. Die letztern Bewegungen sind in sofern wiederum zweifach, als sie mit beiden Armen zu gleicher Zeit, oder aber erst mit dem einen und dann mit dem andern Arme gemacht werden können. Führen die Bewegung beide Arme zu gleicher Zeit aus, so nennt man dieses Doppel-Arm-; führt erst der eine und dann der andere Arm die Bewegung aus, so nennt man dieses Wechsel-Arm-; macht nur ein Arm allein die Bewegung, so heisst dieses Rechts- (oder Links-) Arm-Bewegung.

§. 74. Dieselben Benennungen, nur statt „Arm“ mit dem Zusatz „Ober-“, „Unterarm-“, „Hand-“ werden bei den besonderen Bewegungen dieser Armtheile (siehe folgd. §) gebraucht.

§. 75. Die Bewegungen der Arme lassen sich nämlich auch eintheilen, je nachdem der ganze Arm oder nur Theile des Arms, als da sind: Oberarm, Unterarm, Hand allein bewegt werden. — Die Bewegungen mit ganzem Arme, der dann immer gerade ausgestreckt gehalten wird, oder bei dem Ober-, Unterarm und Hand in einer geraden Linie liegen, heissen: Arm-Beugung, Arm-Streckung, Arm-Führung, Arm-Drehung, Arm-Rollung.

Bei den Bewegungen des Oberarms befindet sich Unterarm nebst Hand gewöhnlich in einer solchen Lage, dass sie mit dem Oberarme einen Winkel bilden (gewinkelter Arm), z. B. in

Heb-, in Flug-Haltung (Fig. 32 und 35). Die Bewegungen des Oberarms heissen: Oberarm-Beugung, -Streckung, -Führung, -Drehung, -Rollung; die des Unterarms: Unterarm-Beugung, -Streckung, -Drehung, -Rollung; die der Hand: Hand-Beugung, -Streckung, -Seit-Führung, -Rollung. —

aa) Active Bewegungen der gerade gestreckten Arme.

§. 76. 1) Arm-Beugung und Streckung. Wenn die Arme aus Klafter- nach Reck-Haltung (Fig. 27 c und 28) gebracht werden, so nennt man dieses eine Doppel-Arm-Beugung; gehen sie umgekehrt aus Reck- nach Klafter-Haltung zurück: eine Doppel-Arm-Streckung. Macht erst der eine und dann der andere Arm diese Bewegungen, so heisst es: Wechsel-Arm-Beugung und -Streckung.

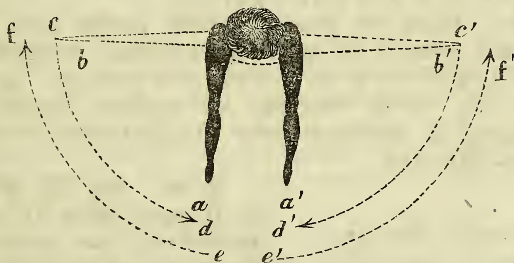


Fig. 69.

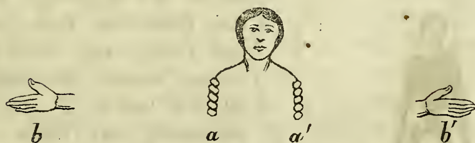


Fig. 70.

§. 77. Fig. 69 und 70 stellen die Doppel-Arm-Streckung und -Beugung bildlich dar; in Fig. 69 sieht das Auge des Beobachters aus der Vogel-Perspective, in Fig. 70 ist es gegen die Brustfläche der dargestellten kleinen Figur gerichtet.

In beiden Figuren bezeichnet a die rechte, a' die linke, und b die rechte und b' die linke Hand. In Figur 70 sieht man bei a und a' nur die Fingerspitzen von vorn, und bei b und b' die Hände von der innern Fläche oder Weiche. In Figur 69 sieht man stets die Hände von der obern schmalen oder Daumen-Kante.

Der punktirte Bogen c d zeigt den Verlauf der Rechts-Arm-Beugung,
„ „ „ c' d' „ „ „ „ Links-Arm-Beugung,
„ „ „ e f „ „ „ „ Rechts-Arm-Streckung,
„ „ „ e' f' „ „ „ „ Links-Arm-Streckung.

In Fig. 69 sind die Arme in Reck-Stellung schwarz vollständig ausgeführt, in Klafter-Stellung nur punktirt angegeben.

§. 78. 2) Arm-Führung. Gehen die Arme aus Sprech- (Fig. 27 d d) in seitlicher Richtung bis in die Streck-Haltung (Fig. 27 a a), so nennt man dieses: Doppel-Arm-Seitwärts-Aufwärts-Führung; gehen sie umgekehrt aus Streck- in seitlicher Richtung bis in die Sprech-Haltung, so heisst dieses: Doppel-Arm-Seitwärts-Abwärts-Führung.

§. 79. Gehen die Arme aus Sprech- parallel neben einander vorwärts und aufwärts bis in die Streck-Stellung, so heisst dieses: Doppel-Arm-Vorwärts-Aufwärts-Führung; gehen sie umgekehrt aus Streck- vorwärts, nur zugleich abwärts bis in Sprech-Haltung, so nennt man dieses: Doppel-Arm-Vorwärts-Abwärts-Führung.

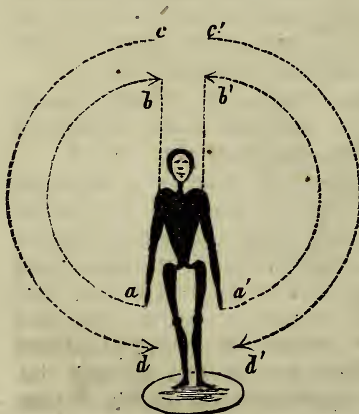


Fig. 71.

§. 80. Fig. 71 stellt dar: die Doppel-Arm-Seitwärts-Aufwärts- und Seitwärts-Abwärts-Führung. Die punktirten Bogen a b und a' b' zeigen die Richtung, und durch ihre Pfeile das Ende der Rechts- und Links-Arm-Seitwärts-Aufwärts-; ebenso die punktirten Bogen c d und c' d' die Richtung und durch ihre Pfeile das Ende der Rechts- und Links-Arm-Seitwärts-Abwärts-Führung.

Die Arme in Streck-Stellung sind nur punktirt, in Sprech-Stellung aber vollständig schwarz ausgeführt.

§. 81. Fig. 72 stellt dar: die Doppel-Arm-Vorwärts-Aufwärts- und Vorwärts-Abwärts-Führung. Bei der Profil-Darstellung der Figur ist nur ein Arm sichtbar, welcher in Streck-Stellung vollständig schwarz ausgeführt, in Sprech-Stellung aber nur punktirt dargestellt ist. Der punktirte Bogen cd zeigt die Richtung und durch seinen Pfeil das Ende der Doppel-Arm-Vorwärts-Aufwärts-, und der punktirte Bogen ef die Richtung und durch seinen Pfeil das Ende der Doppel-Arm-Vorwärts-Abwärts-Führung.

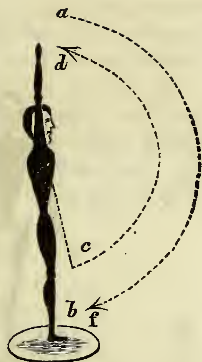


Fig. 72.

§. 82. 3) Arm-Drehung. Dieselbe wird als Inwärts- und Auswärts-Drehung bezeichnet. Befinden sich die Arme z. B. in Reck-Haltung (Fig. 28), so heisst eine Auswärts-Drehung diejenige, wobei die innere Fläche des Arms, und namentlich die Handweiche sich nach oben und aussen herum dreht, während in umgekehrter Richtung (wobei die Handweiche nach innen, unten und zuletzt auch nach aussen herum geht) eine Doppel-Arm-Inwärts-Drehung genannt wird. — Hiernach ist es leicht, in Klafter-, Streck-, Sprech-, Stern-Haltung auch zu bestimmen, wie hier die Arm-Auswärts- und Inwärts-Drehung ausgeführt wird.

§. 83. 4) Arm-Rollung. Hiebei bewegt sich der Arm, und namentlich die Hand in einem vollkommenen Kreise herum. Derselbe darf jedoch nur einen so grossen Durchmesser haben, dass er noch nicht bis in eine andere Arm-Haltung hineinreicht. Wird z. B. in Klafter-Haltung die Arm-Rollung ausgeführt, so darf der Arm, und namentlich die Hand, nicht bis zur Stern- und noch weniger bis zur Sprech-Haltung sich verirren.

§. 84. Anders verhält es sich bei den Arm-Halb-Rollungen. Dieselben beschreiben einen halben Kreis, welcher aber immer so gross ist, dass er durch verschiedene Arm-Haltungen hindurchgeht, welche dann in dem Bewegungsnamen angegeben werden. Z. B. Reck-Steh-Doppel-Arm-Klafter-Streck-Halb-Rollung bedeutet, dass die Arme aus Reck- durch Klafter- bis zur Streck-Haltung sich bewegen, und also die Hälfte eines grossen Kreises beschreiben.

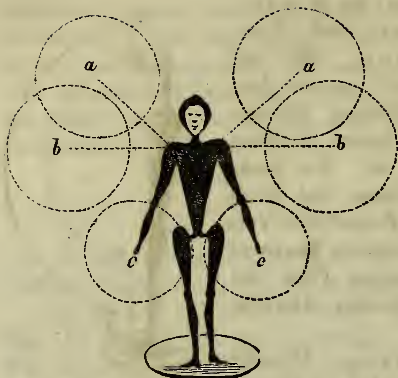


Fig. 73.

§. 85. Fig. 73 stellt dar: die Doppel-Arm-Rollung in Stern-, in Klafter und in Sprech-Stellung. Die punktirten Kreise a a zeigen die Grösse der Doppel-Stern-, die punktirten Kreise b b die Grösse der Doppel-Klafter-, und die punktirten Kreise c c die Grösse der Doppel-Sprech-Arm-Rollung. Die Sprech-Arme sind schwarz vollkommen, dagegen die Arme in Klafter- und Stern-Stellung nur punktirt dargestellt. Fig. 74 zeigt eine Arm-Halb-Rollung. Das Auge des Beobachters befindet sich der Brustfläche der kleinen Figur gegenüber. Der Halbkreis a b zeigt die Richtung und durch seinen Pfeil das Ende der Rechts-Arm-Reck-Klafter-Streck-, und der Halbkreis c d die Richtung und durch seinen Pfeil das Ende der Rechts-Arm-Streck-Klafter-Reck-Halb-Rollung.

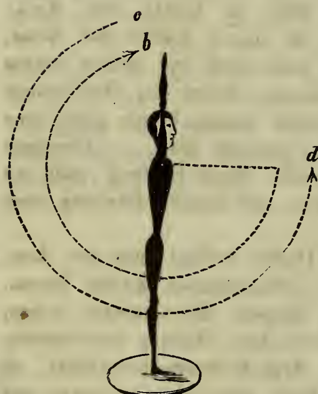


Fig. 74.

bb) Active Bewegungen des Oberarms.

§. 86. Wenn der Unterarm mit dem Oberarm einen rechten oder gar einen spitzen Winkel bildet, wie in Heb-, Wehr-, Flug-Haltung (Fig. 32, 31, 35), und nun der Arm der Art bewegt wird, wie wir es eben von §. 76—85 für die gerade gehaltenen Arme kennen gelernt haben, so heissen solche Bewegungen nicht mehr Arm-, sondern Oberarm-Beugung, Oberarm-Streckung,

O b e r a r m - D r e h u n g, O b e r a r m - R o l l u n g. Hiebei machen nämlich der Unterarm und die Hand die Bewegung nur mit, indem sie gegen den Oberarm stets in derselben Lage verharren, während dieser die Bewegung eigentlich allein ausführt.

§. 87. Bewegen sich also 1) die Oberarme aus Heb- (Fig. 32) nach Flug-Haltung (Fig. 35), so nennt man dieses D o p p e l - O b e r a r m - B e u g u n g. Geschieht die Bewegung aus Flug- nach Heb-Haltung zurück, so heisst es: D o p p e l - O b e r - a r m - S t r e c k u n g.

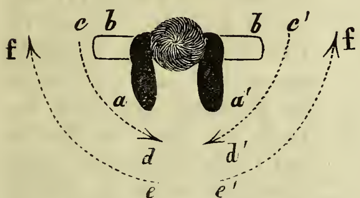


Fig. 75.

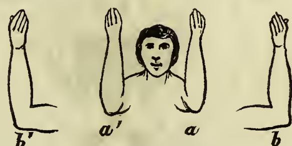


Fig. 76.

§. 88. Fig. 75 und 76 stellen d i e s e B e w e g u n g e n bildlich dar. In Fig. 75 sieht das Auge des Beobachters aus der Vogel-Perspective, in Fig. 76 gerade aus gegen die Brustfläche der kleinen Figur. In beiden Figuren bezeichnet a den rechten, a' den linken, ebenso b den rechten und b' den linken Unterarm. In Fig. 75 sieht man nur die Oberarme, während die nach oben gerichteten Unterarme und Hände im Holzschnitte nicht angedeutet sind. In Fig. 76 sieht man stets nur die Unterarme und Hände, während die Oberarme sich verstecken oder im Holzschnitte nicht angegeben sind.

Der punktirte Bogen c d zeigt den Verlauf der Rechts-Oberarm-Beugung,
„ „ „ c'd „ „ „ „ Links - Oberarm-Beugung,
„ „ „ e f „ „ „ „ Rechts - Oberarm-Streckung,
„ „ „ e' f „ „ „ „ Links - Oberarm-Streckung.

§. 89. Bewegen sich 2) die Oberarme aus Wehr-Haltung (Fig. 31) seitwärts und zugleich aufwärts, oder vorwärts und zugleich aufwärts, bis sie zu beiden Seiten des Kopfs parallel empor-

stehen, so nennt man dieses bei der erstern Richtung: Doppel-Oberarm-Seitwärts-Aufwärts-Führung; bei der zweiten Richtung: Doppel-Oberarm-Vorwärts-Aufwärts-Führung. In umgekehrter Weise oder abwärts und zugleich seitwärts, und abwärts und zugleich vorwärts heisst die Bewegung: Doppel-Oberarm-Seitwärts-Abwärts-, und Doppel-Oberarm-Vorwärts-Abwärts-Führung.

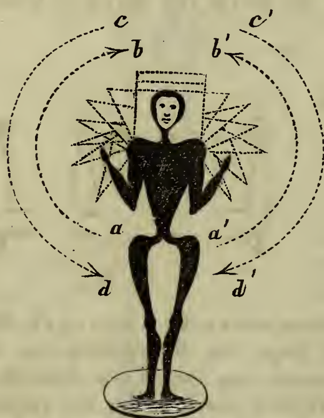


Fig. 77.

§. 90. Fig. 77 stellt dar: die Doppel-Oberarm-Seitwärts-Aufwärts- und Seitwärts-Abwärts-Führung. Die punktirten Bogen a b und a'b' zeigen die Richtung und durch ihre Pfeile das Ende der Rechts- und Links-Oberarm-Seitwärts-Aufwärts-; ebenso die punktirten Bogen c d und c'd' die Richtung und durch ihre Pfeile das Ende der Rechts- und Links-Oberarm-Seitwärts-Abwärts-Führung. Die Arme in Wehr-Stellung sind schwarz vollkommen ausgeführt, in den übrigen Stellungen, durch die die Bewegung hindurchgeht, nur punktirt dargestellt.

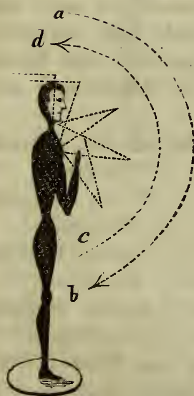


Fig 78.

§. 91. Fig. 78 giebt die Doppel-Oberarm-Vorwärts-Aufwärts- und Vorwärts-Abwärts-Führung. Bei der Profil-Darstellung der Figur ist nur ein Arm sichtbar, welcher in Wehr-Stellung schwarz vollkommen ausgeführt, in den übrigen Stellungen, durch die die Bewegung hindurchgeht, aber nur punktirt dargestellt ist. Der punktirte Bogen c d zeigt die Richtung und durch seinen Pfeil das Ende der Doppel-Oberarm-Vorwärts-Aufwärts-; und der punktirte Bogen a b die Richtung und durch seinen Pfeil das Ende der Doppel-Oberarm-Vorwärts-Abwärts-Führung.

§. 92. Wenn 3) in Flug- (Fig. 35), in Heb- (Fig. 32), in Wehr-Haltung (Fig. 31) die Oberarme nach aussen oder innen gedreht werden, wobei also die Unterarme unter demselben Winkel gegen die Oberarme verbleibend sich nur mitbewegen, so heisst dieses: Doppel-Oberarm-Auswärts- und Inwärts-Drehung.

§. 93. Wenn 4) die Oberarme in Flug- (Fig. 35), in Heb- (Fig. 32), in Wehr-Haltung (Fig. 31) in kleinen Kreisen umherbewegt werden, so dass der vorstehende Ellenbogen zunächst einen vollständigen Kreis beschreibt, ohne jedoch (ähnlich wie bei der Arm-Rollung schon gelehrt wurde [§. 83]) in andere Stellungen des Oberarms hineinzugerathen, so nennt man dieses: Oberarm-Rollung.

§. 94. Figur 79 stellt dar: die Doppel-Oberarm-Rollung aus Wehr-, Heb- und Wehr-Stern-Haltung. Die letztern beiden Stellungen sind nur punktirt angegeben, die erstere aber schwarz vollkommen ausgeführt.

Die punktirten Kreise a a zeigen ungefähr die Grösse der Doppel-Wehr-, die punktirten Kreise b b die Grösse der Doppel-Heb-, und die punktirten Kreise c c die Grösse der Doppel-Wehr-Stern-Oberarm-Rollung.

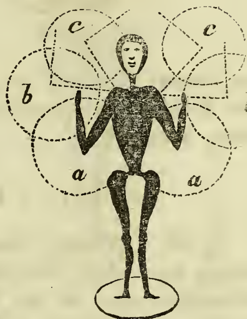


Fig. 79.

c.c) Active Bewegungen der Unterarme.

§. 95. Werden 1) in Klafter- (Fig. 27 c c), Reck- (Fig. 28), Sprech- und Stern-Haltung (Fig. 27 d d und b b) die Unterarme den Oberarmen genähert, während diese in der frühern Haltung unverrückt verharren, so nennt man dieses: Doppel-Unterarm-Beugung; und in rückgehender Richtung bis zur gerade ausgestreckten Haltung der Arme: Doppel-Unterarm-Streckung.

§. 96. Fig. 80 (siehe auf der folgenden Seite) stellt die Doppel-Unterarm-Beugung und Streckung aus Klafter- und Sprech-Haltung dar. Die erstere Stellung ist nur mit punktirten Linien angegeben; ebenso die verschiedenen Stellungen des Unterarms bei der Beugung und Streckung. Der punktirte

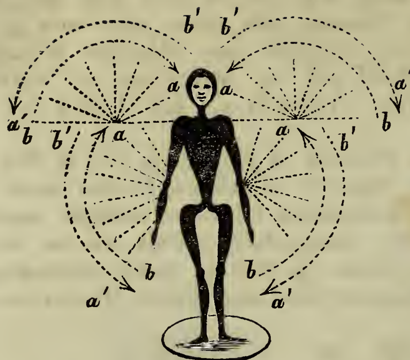


Fig. 80.

Bogen b a zeigt an: den Verlauf und durch seinen Pfeil das Ende der Unterarm-Beugung; und der punktirte Bogen b' a' ebenso die Richtung und durch seinen Pfeil das Ende der Unterarm-Streckung.

§. 97. Befinden sich die Arme in Heb-, Flug-, Schutz-, Eck- u. s. w. Haltung, und werden die Unterarme nebst der Hand, während die Oberarme ruhig verbleiben, um ihre Achse gedreht, so nennt man dieses: Unterarm-Auswärts- und Inwärts-Drehung. Eine Rollung der Unterarme ist kaum oder doch nicht sehr regelmässig auszuführen.

dd) Active Bewegungen der Hände.

§, 98. Werden Ober- und Unterarme in einer bestimmten Haltung unverrückt erhalten, dagegen die Hände entweder mit der Rückenfläche oder mit der Weiche dem Unterarm genähert, so nennt man die erstere Bewegung: Hand-Streckung, die letztere: Hand-Beugung. Die Finger müssen dabei läng ausgestreckt neben einander liegen, und dürfen nicht eine Bewegung noch für sich oder in ihren Gelenken machen.

§. 99. Wird 2)·die Hand bei steifgehaltenen und aneinander liegenden Fingern der Kleinfinger- oder der Daumenkante des Unterarms genähert, so nennt man dieses: Hand-Seit-Führung. Der Unter- und Oberarm bleibt natürlich hiebei in der einmal angenommenen Stellung unverrückt.

§. 100. Eben dieses geschieht bei der Hand-Rollung. Dieselbe kann in gar vielen Arm-Haltungen vorgenommen werden. Hiebei wird die Hand mit steifgehaltenen Fingern der Art im Kreise umherbewegt, dass die Spitzen der Finger einen vollständigen Kreis beschreiben. Ober- und Unterarm nehmen natürlich nicht an der Bewegung Theil.

§. 101. Fig. 81 stellt durch die punktirten kleinen Kreise die Hand-Rollung in Rechts-Wehr- (a), Rechts-Stern- (b), Links-Streck- (c), Links-Heb- (d), Links-Klafter- (e) und Links-Sprech-Stellung (f) dar. Die Arme in Streck-, in Stern-, in Sprech-, und der Unterarm in Heb-Stellung sind nur punktirt angegeben. Wehr- und Klafter-Arm sind vollkommen schwarz ausgeführt.

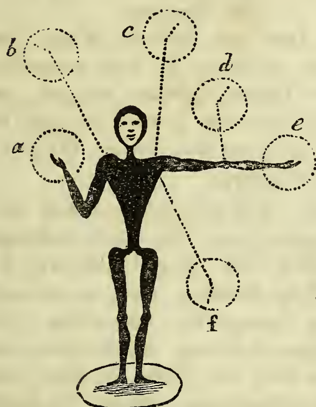


Fig. 81.

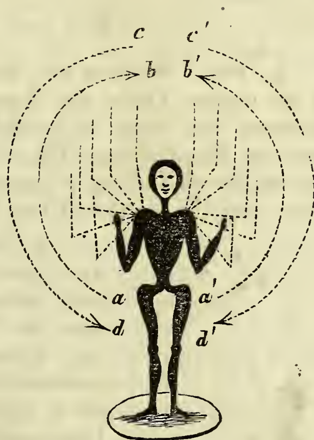


Fig. 82.

ee) Active Bewegungen der Ober- und Unterarme.

§. 102. Werden aus Streck-Haltung (Fig. 27 aa) die Arme zu beiden Seiten des Rumpfs der Art herabgezogen, dass sie, immer seitwärts bleibend und im Schulter- und Ellenbogen-Gelenk einknickend, zuletzt in Wehr-Haltung (Fig. 81) gerathen, so nennt man dieses: Doppel-Ober- und Unterarm-Beugung. Gehen sie auf demselben Wege seitwärts wieder in die Streck-Haltung zurück, so heisst dieses: Doppel-Ober- und Unterarm-Streckung.

§. 103. Fig. 82 giebt einigermassen ein Bild dieser Bewegungen. Die Ober- und Unterarme sind nur in Wehr-Stellung schwarz vollkommen ausgeführt, in den übrigen Stellungen, durch die sie bei diesen Bewegungen hindurch gehen, punktirt dargestellt.

Der punktirte Bogen a b zeigt den Verlauf und durch seinen Pfeil das Ende der Rechts-Ober- und Unterarm-Streckung;

„ „ „ a′b′ „ „ „ der Links-Ober- und Unterarm-Streckung;

„ „ „ c d „ „ „ der Rechts-Ober- und Unterarm-Beugung;

„ „ „ c′d′ „ „ „ der Links-Ober- und Unterarm-Beugung.

§. 104. Bewegen sich die Arme auf ähnliche Weise, aber an der vordern Fläche des Rumpfs aufwärts, so dass namentlich Unterarme und Hände in parallelen Linien aufwärts steigen, und durch die Flug-Haltung (Fig. 35) hindurch gehen, bis sie zuletzt zur Streck-Haltung gelangen, so nennt man dieses: Doppel-Ober- und Unterarm-Flug-Beugung.

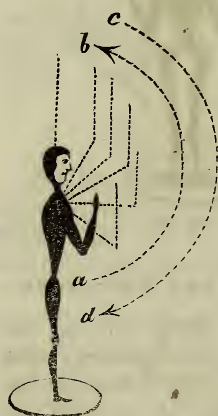


Fig. 83.

§. 105. Fig. 83 giebt ein Bild dieser Bewegungen. Die Arm-Stellungen sind sämmtlich nur durch punktirte Linien, die Wehr-Haltung dagegen vollständig schwarz ausgeführt angegeben. Der punktirte Bogen a b zeigt die Richtung und durch seinen Pfeil das Ende der Ober- und Unterarm-Flug-Streckung; ebenso der punktirte Bogen c d die Ober- und Unterarm-Flug-Beugung. Wegen der Profil-Darstellung der Figur ist nur ein Arm sichtbar, der bei der stets parallelen Richtung des zweiten Arms auch für zwei Arme gelten kann. Die Flug-Stellung des Arms ist die zweite der punktirten, von unten gerechnet.

d) Active Bewegungen der Beine.

§. 106. Die Beine sind ein Doppel-Glied. Alle Bewegungen desselben können also einfach oder nur mit einem Beine, oder doppelt, d. h. mit beiden Beinen gemacht werden. Die letzteren Bewegungen sind insofern wiederum zweifach, als sie mit beiden

Beinen zu gleicher Zeit, oder aber erst mit dem einen und dann mit dem andern Beine ausgeführt werden können. Machen die Bewegung beide Beine zu gleicher Zeit, so nennt man dieses: Doppel-Bein-; führt erst das eine und dann das andere Bein die Bewegung aus, so nennt man dieses: Wechsel-Bein-; macht nur ein Bein allein die Bewegung, so heisst dieses: Rechts- (oder Links-) Bein-Bewegung. Dieselben Benennungen nur statt „Bein" mit dem Zusatz „Ober-, Unterschenkel-, Fuss-" werden bei den besonderen Bewegungen dieser Beintheile gebraucht.

§. 107. Die Bewegungen der Beine lassen sich nämlich ferner eintheilen, je nachdem das ganze Bein oder nur Theile des Beins, als da sind: Ober-, Unterschenkel, Fuss, allein bewegt werden. Die Bewegungen mit ganzem Bein, wobei Ober- und Unterschenkel ausgestreckt gehalten in einer Linie liegen und der Fuss sich auch möglichst streckt, heissen specieller: Doppel-Bein-Einung, Bein-Spaltung, Bein-Beugung, Bein-Streckung, Bein-Seitwärts-Erhebung, Bein-Senkung, Bein-Drehung, Bein-Rollung. — Die Bewegungen des Oberschenkels (wobei der Unterschenkel zu demselben immer in gewinkelter Lage sich befindet (wie z. B. in Hock-Haltung, Fig. 46) heissen: Doppel-Oberschenkel-Einung, -Spaltung, Oberschenkel-Beugung, -Streckung, -Drehung, -Rollung. — Die Bewegungen des Unterschenkels heissen: Unterschenkel-Beugung, -Streckung; die des Fusses heissen: Fuss-Beugung, -Streckung, -Rollung.

aa) Active Bewegungen der gerade gestreckten Beine.

§. 108. 1) Doppel-Bein-Spaltung und -Einung. Werden beide Beine von einander entfernt, so nennt man dieses: Doppel-Bein-Spaltung; bringt man sie wieder zusammen: Doppel-Bein-Einung. Diese beiden Bewegungsformen können im Stehen und Knien nicht ausgeführt werden, wohl aber in: Doppel-Stoss-Kurz-Sitz- (Fig. 57), in Heb-Fass-Rumpf-Vorwärts-Lieg- (Fig. 12), in Heb-Fass-Rumpf-Lieg- (Fig. 84) und in Spann-Häng-Haltung (Fig. 85) sehr gut.

§. 109. Fig. 84 (siehe auf nächstfolgender Seite) stellt dar: die Heb-Fass-Rumpf-Lieg-Doppel-Bein-Spaltung

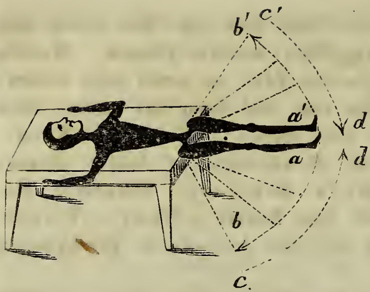


Fig. 84.

und Einung. — Die punktirten Bogen a b und a' b' zeigen den Verlauf und durch ihre Pfeile das Ende der Doppel-Bein-Spaltung; und die punktirten Bogen c d und c' d' ebenso die Doppel-Bein-Einung.

§. 110. Fig. 85 giebt diese Bein-Bewegungen in Spann-Häng-Haltung. Die punktirten Bogen a b und a' b' zeigen wieder die Einung, und die punktirten Bogen c d und c' d' die Spaltung.

§. 111. 2) Bein-Beugung und Streckung*). Bei der erstern Bewegung nähert sich das im Ober- und Unter-

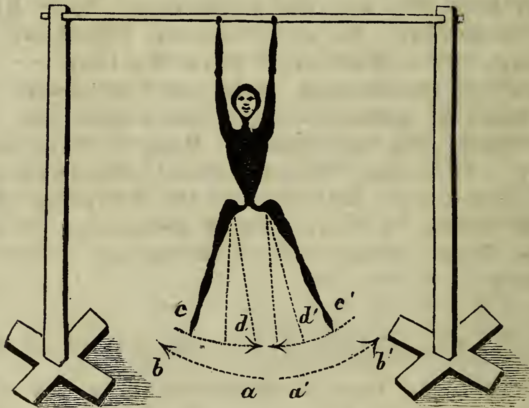


Fig. 85.

schenkel (im Kniegelenke) steif gehaltene Bein der vordern Fläche des Rumpfs, bei der Streckung entfernt es sich von

*) Bein-Beugung und Bein-Streckung hiess früher, je nach den verschiedenen Stellungen, in denen der Leib des Gymnasticirenden sich dabei befand, auch: Bein-Vorziehung, Bein-Rück-Ziehung, Bein-Erhebung und Bein-Senkung, Doppel-Bein-Erhebung und Doppel-Bein-Senkung (siehe des Verf. in der Vorrede angeführte Schriften).

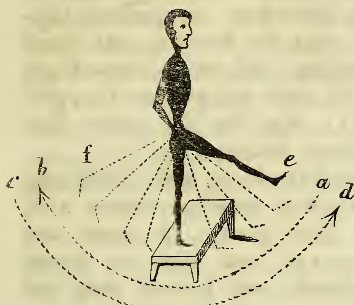


Fig. 86.



Fig. 87.

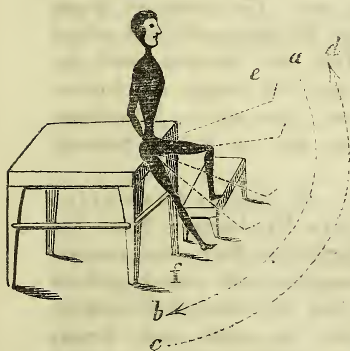


Fig. 88.

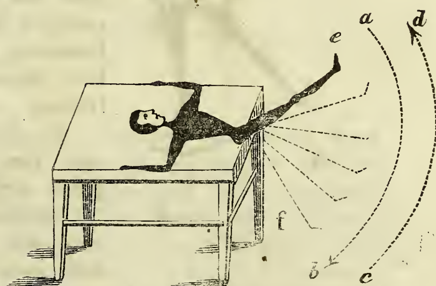


Fig. 89.

derselben. Daher wird aus Schwung- (Fig. 86 — 89 f) die Beugung, aus Stoss-Stellung (Fig. 86—89 e) die Streckung am besten ausgeführt.

§. 112. Fig. 86, 87, 88 und 89 stellen die Bein-Beugung und -Streckung bildlich dar, und zwar Fig. 86 im Stehen, Fig. 87 im Halb-Knien, Fig. 88 im Kurz-Sitzen und Fig. 89 im Heb-Fass-Rumpf-Liegen. Das Stoss-Bein (e) ist in Fig. 86, 87 und 89 schwarz ausgeführt, in den übrigen Stellungen, durch die es

bei der Bewegung hindurch geht, nur punktirt angedeutet. In Fig. 88 ist das Schwung-Bein (f) schwarz ausgeführt, und in den übrigen Stellungen, so wie als Stoss-Bein, nur punktirt angedeutet. Der punktirte Bogen a b zeigt die Richtung und durch seinen Pfeil das Ende der Bein-Streckung, und der punktirte Bogen c d ebenso die Bein-Beugung. Fig. 89 stellt zugleich eine Doppel-Bein-Beugung und -Streckung dar, da das zweite Bein durch das ausgeführte verdeckt gedacht werden kann.

§. 113. 3) Bein-Seitwärts-Erhebung und -Senkung. Wenn im Stehen oder Halb-Knien ein Bein seitwärts erhoben wird, und also in Schweb-Haltung (Fig. 90 e) gelangt, so nennt man dieses: Bein-Seitwärts-Erhebung, und wenn es wieder herabsinkt und an das andere stehende oder kniende Bein sich anschliesst: Bein-Seitwärts-Senkung.



Fig. 90.

§. 114. Fig. 90 stellt die Rechts-Bein-Seitwärts-Erhebung, und -Senkung dar. Der punktirte Bogen ab deutet die Richtung und durch seinen Pfeil das Ende der ersteren, und der punktirte Bogen c d ebenso die letztere Bewegung an. Das mit e bezeichnete Bein befindet sich in Rechts-Schweb-Haltung.

§. 115. 4) Bein-Auswärts- und -Inwärts-Drehung. Wenn das ganze steifgehaltene Bein, und namentlich die Fussspitze, nach aussen gedreht wird oder von der zweiten Fussspitze sich entfernt, so nennt man dieses: Bein-Auswärts-Drehung, und in umgekehrter Richtung, wobei die Fussspitze sich der zweiten wieder nähert: Bein-Inwärts-Drehung. Diese Bewegungen können in Stoss- (Fig. 37), Schweb- (Fig. 38), Schwung-Haltung (Fig. 2) vorgenommen werden.

§. 116. 5) Bein-Rollung. Hiebei bewegt sich das Bein, und namentlich der Fuss, in einem vollkommenen Kreise herum. Derselbe darf jedoch nur einen so grossen Durchmesser haben, dass er noch nicht bis in eine andere Bein-Stellung hineinreicht. Wird z. B. aus Stoss-Haltung die Bein-Rollung ausgeführt, so darf das Bein, und namentlich der Fuss, nicht bis zur Schweb- oder Schwung-Haltung sich verirren.

§. 117. Anders ist es bei der Bein-Halb-Rollung. Dieselbe beschreibt meistentheils einen so grossen Halbkreis, dass dabei mehrere Bein-Haltungen berührt werden. Die Namen dieser werden dann in dem der Bein-Halb-Rollung mit aufgeführt. Der Name: Steh-Stoss-Bein-Schweb-Schwung-Halb-Rollung bedeutet z. B. eine Bewegung, die aus Stoss-Haltung beginnt, in einem halben Bogen nach aussen durch Schweb- hindurch bis nach Schwung-Haltung geht. Aehnlich ist: Doppel-Stoss-Rumpf-Lieg-Doppel-Bein-Schweb-Schwung-Halb-Rollung.

§. 118. Fig. 91 stellt dar: die Bein-Rollung aus Stoss- und Schwung-Haltung. Der punktirte Kreis a zeigt an den Umfang der ersteren, der punktirte Kreis b den der letzteren. In Schwung-Haltung ist das Bein nur punktirt, in Stoss-Haltung aber schwarz ausgeführt dargestellt.

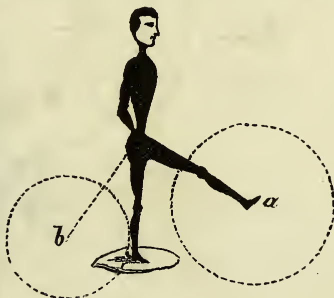


Fig. 91.

§. 119. Fig. 92 (siehe auf nächstfolgender Seite) stellt dar: die gebräuchlichen Doppel-Bein-Halb-Rollungen. Von dem in Heb-Fass-Rumpf-Lieg-Haltung (Fig. 10) befindlichen Gymnasticirenden sind hier (Fig. 92) nur die Fusssohlen der frei schwebenden und in Halbkreisen umherbewegten Beine dargestellt. Das Auge des Beobachters befindet sich also in der Richtung, dass es gerade auf die Fusssohlen a, a′, a″ und b, b′ b″ sehen kann. Da die Richtung der grossen Pfeile O, U, R, L die obere, die untere, die rechte und linke Seite des liegenden Gymnasticirenden andeuten, so ist a, a′, a″ die rechte, und b, b′ b″ die linke Fusssohle. Der punktirte Kreis zwischen diesen Buchstaben giebt eigentlich die Richtung und den Verlauf der Doppel-Bein-Halb-Rollungen an. Um jedoch dieselben genauer durch Buchstaben und Pfeile bezeichnen zu können, sind noch vier grössere Halbkreise dargestellt. Von diesen zeigt nun:

Halbkreis c d die Rechts-Schweb-Stoss-,
„ c′ d′ „ Links-Schweb-Stoss-,
„ e f „ Rechts-Schweb-Schwung-,
„ e′ f′ „ Links-Schweb-Schwung-Bein-Halb-Rollung an.

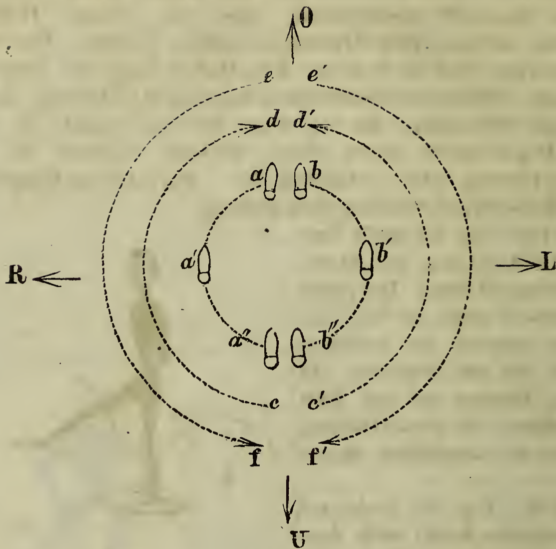


Fig. 92.

bb) Active Bewegungen der Oberschenkel.

§. 120. Wenn der Oberschenkel mit dem Unterschenkel einen Winkel bildet, wie in Hock-, Luft-, Sprung-Haltung (Fig. 46, 48, 49), und nun das so gehaltene Bein nur im Hüft- (nicht im Knie- noch Fuss-) Gelenke bewegt wird, so heissen solche Bewegungen nicht mehr Bein-, sondern Oberschenkel-Beugung und -Streckung*), -Drehung, -Rollung.

Hiebei machen also Unterschenkel und Fuss nur die Bewegung mit, indem sie gegen den Oberschenkel stets in derselben Lage verharren, während dieser die Bewegung eigentlich allein ausführt.

*) Oberschenkel-Beugung und -Streckung hiess früher auch öfters Oberschenkel-Vor- und Rück-Ziehung oder Knie-Erhebung und -Senkung (siehe des Verf. in der Vorrede angeführte Schriften).

§. 121. Wenn sich 1) der Oberschenkel der vordern Fläche des Unterleibs nähert, und in Hock- nnd selbst Sprung-Stellung (Fig. 46 und 49) geräth, so nennt man dieses: Oberschenkel-Beugung. In Rumpf-Lieg-Haltung (Fig. 49) kann diese Bewegung mit beiden Oberschenkeln zu gleicher Zeit als Doppel-Oberschenkel-Beugung ausgeführt werden; im Stehen nur mit einem Oberschenkel. — In umgekehrter Richtung, oder wenn der Oberschenkel aus Sprung- bis zur Luft-Haltung (Fig. 48) zurück geht, heisst die Bewegung: Oberschenkel-Streckung.

§. 122. Fig. 93 stellt dar: die Oberschenkel-Streckung

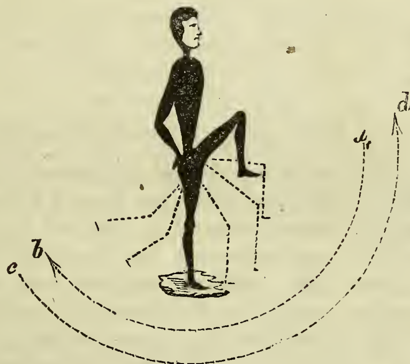


Fig. 93.

und -Beugung. Der punktirte Bogen a b zeigt den Verlauf und durch den Pfeil das Ende der Streckung, und der punktirten Bogen c d ebenso die Beugung an. Der bewegte Oberschenkel ist in Sprung-Stellung schwarz ausgeführt, in den übrigen Stellungen, durch die er bei der Bewegung hindurch geht, nur punktirt angedeutet.

§. 123. Wenn 2) in Hock-, Trepp-, Luft-Haltung (Fig. 46, 47 und 48) der Oberschenkel nach innen oder nach aussen gedreht wird, wobei aber der Unterschenkel, unter demselben Winkel gegen den Oberschenkel verbleibend, sich nur mitbewegt, so heisst dieses: Oberschenkel-Auswärts- und Inwärts-Drehung.

§. 124. Wenn 3) in Hock-, Trepp-, Luft-Haltung (Fig. 46, 47 und 48) der Oberschenkel in kleinem Kreise umherbewegt wird, so dass, zumal das vorstehende Knie, einen Kreis beschreibt, ohne jedoch [ähnlich, wie bei der Bein-Rollung schon gelehrt wurde

(§. 116)] in andere Stellungen des Oberschenkels hinein zu gerathen, so heisst dieses: Oberschenkel-Rollung.

§. 125. Fig. 94 stellt dar: die Oberschenkel-Rollung in Hock- (a), in Schweb-Luft- (b), und in Schwung-Luft-Stellung (c). Die punktirten Striche geben den Umfang des Rollungs-Kreises an, den das Knie beschreiben muss. Das Bein ist in Hock-Stellung vollkommen schwarz ausgeführt, in den übrigen Stellungen nur punktirt angedeutet.

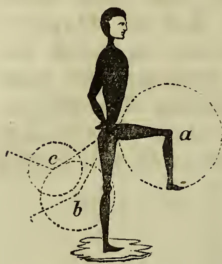


Fig. 94.

cc. Active Bewegungen der Unterschenkel.

§. 126. Wird der Unterschenkel dem Oberschenkel genähert, so dass die Wade näher und näher der hintern Fläche des Oberschenkels kommt, so heisst dieses: Unterschenkel-Beugung; in umgekehrter Richtung, wobei also der Ober- und Unterschenkel wieder zur geraden Linie gelangt, und das Knie endlich sogar ein wenig eingezogen wird: Unterschenkel-Streckung.

§. 127. Fig. 95 stellt dar: die Unterschenkel-Beugung und -Streckung in Stoss- und in Schwung-Stellung. Die punktirten Bogen ab zeigen durch ihren Pfeil die Richtung der Unterschenkel-Beugung, und die punktirten Bogen cd die der Streckung. Ausserdem sind die verschiedenen Lagen des Unterschenkels bei diesen Bewegungen mit punktirten Linien angegeben, und nur das ganze Bein in Stoss-Stellung schwarz ausgeführt.

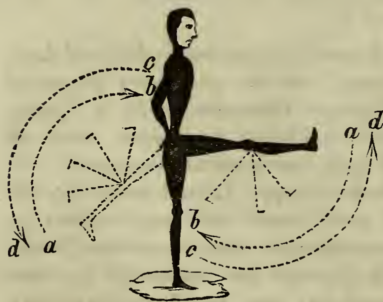


Fig. 95.

§. 128. Wird der Unterschenkel, der mit dem Oberschenkel einen Winkel bildet, wie in Hock-, oder Luft-Haltung (Fig. 46

und 49), um seine Achse gedreht, so dass die Fussspitze sich nach aussen oder innen wendet, während der Oberschenkel unberührt in derselben Lage verharrt, so nennt man dieses: Unterschenkel-Auswärts- und -Inwärts-Drehung.

dd. Active Bewegungen der Füsse.

§. 129. Nur die Rollung der Füsse wird als diätetisch-gymnastische Uebung gebraucht, und auf die Weise ausgeführt, dass, während Ober- und Unterschenkel in einer festen Stellung verharren (z. B. in Stoss-, Schwung-, Hock-Haltung) der Fuss allein sich im Kreise bewegt, und namentlich die Fussspitze einen vollständigen Kreis beschreibt. Gewöhnlich wechselt der Gymnasticirende dabei der Art mit den Füssen ab, dass er erst ein paar Mal nach der einen, z. B. der rechten Seite herum den Fuss bewegt, und dann eben so viel Mal nach der linken Seite herum, worauf die Bewegung ebenso mit dem andern Fusse gemacht wird. In Doppel-Stoss-Kurz-Sitz (Fig. 57) und in Rumpf-Lieg-Haltung (Fig. 10) kann der Gymnasticirende auch mit beiden Füssen zu gleicher Zeit die Rollung ausführen. Dabei muss er dann so verfahren, dass bald beide Fussspitzen nach innen gegen einander, bald nach aussen von einander kommen, oder dass zu gleicher Zeit der eine Fuss rechts-, der andere linksherum die Rollung vollführt. — Auch eine Fuss-Halb-Rollung giebt es, welche gewöhnlich in zwei aus einem Punkte ausgehenden Halbkreisen abwechselnd ausgeführt wird. Z. B. in Stoss-Steh-Haltung bewegt sich die Fussspitze erst nach aussen herum bis möglichst nach hinten, und darauf, von dem Anfangs-Punkte ausgehend, nach innen herum und auch möglichst nach hinten hin.

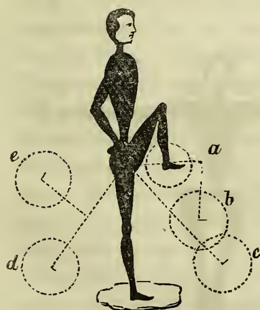


Fig. 96.

§. 130. Fig. 96 stellt dar: die Fuss-Rollung in Sprung- (a), in Hock- (b), in Stoss- (c), in Schwung- (d) und in Schwung-Luft-Stellung (e). Die punktirten Kreise zeigen noch besonders die Bewegung der Fussspitze dabei an. Nur das Sprung-Bein ist schwarz ausgeführt, die übrigen Bein-Stellungen sind nur punktirt angedeutet.

ee. Active Bewegungen der Ober-, Unterschenkel und Füsse.

§. 131. Doppel - Ober- und Unterschenkel-Beugung und -Streckung, vorwärts und seitwärts. Befindet sich der Gymnasticirende in Steh-Haltung, und hält er die innern Fusskanten aneinander liegend, so kann er im Ober-Unterschenkel- und in den Fuss-Gelenken einknicken, so dass er in Kauer-Stellung (Fig. 51) geräth, was man Doppel-Ober- und Unterschenkel-Beugung nennt. Umgekehrt kann er die Beine wieder in die gerade Stellung zurückbringen, was man Doppel-Ober- und Unterschenkel-Streckung nennt.

§. 132. Beide Bewegungen kann man auch in seitlicher Richtung ausführen, so dass bei der Beugung die Beine in Knick- (statt in Kauer-) Haltung (Fig. 50) gerathen. Diese Bewegungsarten führen dann die besonderen Namen: Doppel - Ober- und Unterschenkel-Seitwärts-Beugung und -Streckung.

e. Active Bewegungen der Glieder in verschiedener Ebene.

§. 133. Die Bewegung in verschiedener Ebéne ist stets eine dreifache, welche aus drei verschiedenen Punkten ausgeht und in drei verschiedenen endigt; oder aus drei verschiedenen Punkten ausgeht und in einem endigt; oder aus einem Punkte ausgeht und in drei verschiedenen Punkten endigt. Immer umschliesst sie durch die beiden äussersten Richtungen einen rechten Winkel. Nur Beugungen und Streckungen können auf solche Weise ausgeführt werden.

§. 134. 1) Beispiel einer aus drei verschiedenen Punkten ausgehenden und in drei verschiedenen Punkten endigenden Bewegung: Reck-Steh-Arm-Streckung (in verschiedener Ebene). Diese Bewegung ist in Fig. 97 A und B bildlich

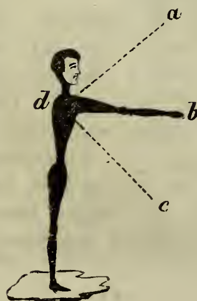


Fig. 97 A.



Fig. 97 B.

dargestellt. Sie beginnt bei A aus den drei verschiedenen Arm-Haltungen b d, a d und c d, die einen rechten Winkel umschliessen und endigt in Fig. 97 B. in den drei verschiedenen Arm-Haltungen d a, d b und d c, die auch einen rechten Winkel umschliessen.

§. 135. 2) Beispiel einer Bewegung, die aus drei verschiedenen Punkten ausgeht, aber in einem endigt: Streck-Neig-Steh-Rumpf-Rück-Beugung (in verschiedener Ebene). Diese Bewegung ist in Fig. 98 bildlich dargestellt. Die drei Rumpf-Haltungen (Rumpf-Neig-, Rumpf-Links-Wend-Neig- und Rumpf-Rechts-Wend-Neig-Haltung), aus der die Bewegung ausgeht, sind so dargestellt, wie man sie aus der Vogel-Perspective sieht. Deshalb sind auch die Beine der stehenden Figur nur durch die Hüften angedeutet. Die drei punktirten Linien c, b und a versinnlichen, indem sie im Punkte d zusammentreffen, den Verlauf der Bewegung. Die Neig-Haltung des Rumpfs ist schwarz ausgeführt, die beiden Rechts- und Links-Wend-Neig-Haltungen sind nur mit Punkten angedeutet.

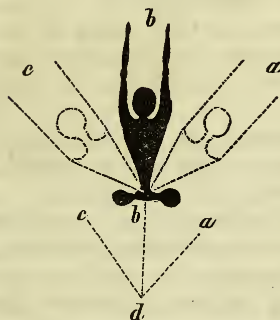


Fig. 98.

B. Passive Bewegungen der diätetischen Gymnastik.

§. 136. Es gehören hieher die Klatschungen, Hackungen, Punktirungen, Klopfungen und Knetungen. Die erstern bestehen in schnellen, oft wiederholten Schlägen mit der flachen Hand; die Hackungen in solchen mit der Handkante; die Punktirungen in solchen mit den gekrümmten Fingern und namentlich deren Spitzen; endlich die Klopfungen in solchen mit der Faust beigebracht. Bei allen diesen Manipulationen muss das Handgelenk des Schlagenden durchaus frei und beweglich sein, so dass die Hand ähnlich wie ein lebloser Körper aufschlägt. Je mehr der Gymnasticirende dieses Manöver richtig auszuführen vermag, um so mehr werden die verschiedenen Arten der Handschläge sämmtlich schmerzlos sein, auf welchen Theil des menschlichen Körpers sie auch applicirt werden.

§. 137. In der diätetischen Gymnastik werden diese Mani-

pulationen meistentheils nur der Art gebraucht, dass der Gymnasticirende dieselben sich selbst applicirt. Es kommen besonders vor: Kopf-Klatschungen, -Hackungen, -Klopfungen, die mit der flachen Hand, der Handkante, oder mit der Faust des Gymnasticirenden dem eigenen Kopfe, und namentlich der Stirn, dem Scheitel und dem Hinterkopfe beigebracht werden.

§. 138. Es kommen ferner vor: Punktirungen der Augen, auf die geschlossenen Augenlider, sowie auf die Umgegend der Augen applicirt; Punktirungen der Nase und deren Umgegend, also der Stirn und der Backen, mit den Spitzen der Finger sehr leise applicirt.

§. 139. Es kommen vor: Hackungen mit der Handkante abwärts von der Schläfe bis zum Munde und bis zum Kinn herab, besonders anwendbar bei Zahnschmerzen.

§. 140. Es kommen vor: Handklatschungen der verschiedenen Regionen der Brust, der Rumpf-Seiten und des Unterleibes. Auf den letztern applicirt man auch Klopfungen mit der Faust. — Auf kleinere Organe des Rumpfs, wie auf das Herz, die Leber, die Milz, werden ebenfalls solche Manipulationen angewendet.

§. 141. Nachdem der Gymnasticirende sich 30 bis 50 Schläge schnell hintereinander beigebracht hat, hält er etwas mit der Schlagung an; nimmt dann eine bestimmte feste Körper-Haltung ein und athmet nun tief ein, hält den Athem längere Zeit an und athmet dann aus (§. 159); und ebenso zum zweiten Male. Der Mund wird dabei immer geschlossen gehalten, und nur durch die Nase die Luft eingezogen und ausgestossen. Nach der zweifachen Athmung nimmt der Gymnasticirende nun wieder eine bequeme und zum Schlagen passende Körper-Stellung ein, worauf das zweite, und ebenso nach einer Pause zum Athmen das dritte Quantum der Schläge (Punktirungen, Hackungen, Klatschungen, Klopfungen) erfolgt. Alle passiven Bewegungen und selbst die mit der Faust applicirten Klopfungen dürfen niemals wirklich Schmerz verursachen, oder sie sind, sei es überhaupt, sei es in Hinsicht des Krankheitsfalles, nicht passend angewendet und ausgeführt worden.

§. 142. Passive Knetungen des Unterleibs werden in der diätetischen Gymnastik auch gebraucht. Dieselben applicirt sich der Gymnasticirende meist in liegender Stellung auf dem Rücken, wobei er die Beine anzieht (Doppelt-Kauer-Lieg-Haltung; oder Doppelt-Hock-Halb-Lieg-Haltung). Er verfährt dabei der Art, dass

er die ganze Fläche des Bauches von oben nach unten streifenartig mit den Fingern durchknetet, und dadurch die Eingeweide des Unterleibes von einer Stelle zur andern etwas verschiebt, ohne Schmerz zu erregen.

Apparate der diätetischen Gymnastik.

§. 143. Die meisten diätetischen Uebungen, namentlich diejenigen, die im Stehen ausgeführt werden, erfordern keine besonderen Apparate, vielmehr nur einen freien Raum in der Stube, damit die Füsse stehen, und der Körper selbst mit ausgebreiteten Armen und mit vorgestreckten Beinen Bewegungen machen könne, ohne an Wände, Möbel und dergleichen anzustossen.

§. 144. Die diätetischen Uebungen im Knien, Sitzen, Liegen, Hängen erfordern natürlich immer einige Vorrichtungen, welche jedoch meistentheils durch die gewöhnlichen Stubenmöbel hergesteltt werden können. Die kniende Haltung lässt sich z. B. auf einem oder zwei neben einander gesetzten Stühlen sehr wohl ausführen. Ist die Sitzfläche derselben nicht gepolstert, so müssen natürlich weiche Kissen oder Decken darüber gebreitet werden. Haben die Stühle keine Lehnen, so sind sie um so besser zu gebrauchen. Sonst aber lässt sich die Lehne auch meistentheils so stellen, dass sie die Bewegungen des Gymnasticirenden nicht hindert.

§. 145. Die Uebungen im Kurz- und Lang-Sitzen (Fig. 6 und 7) lassen sich ebenfalls auf zwei zusammengesetzten Stühlen ausführen; auch die Rumpf-Liegenden (Fig. 10). Dagegen werden die Rumpf-Vorwärts-Lieg-, die Bein-Lieg- und die Bein-Vorwärts-Lieg-Bewegungen (Fig. 9, 11 und 12) auf einem festen, hohen, nicht zu breiten, mit grossen Kissen belegten Tische besser als auf Stühlen ausgeführt. — Die Bewegungen im Hängen lassen sich an einem hohen Thürflügel, dessen obere Kante mit einer dicken Decke belegt ist, ebenfalls ausführen; doch ist hiebei meistentheils ein Apparat nöthig. Derselbe wird am leichtesten in einem hohen und breiten Thürgerüste angebracht. An beide Seiten-Pfosten desselben werden in der nöthigen Höhe, je nach der Körperlänge des Gymnasticirenden, kleine Bretter mit eckigen Ausschnitten befestigt. In diese legt der Gymnasticirende, sobald er Häng-Uebungen machen will, eine den Ausschnitten gemäss an beiden Enden eckige, aber im ganzen Verlaufe wenigstens oben abgerundete Stange. Dieselbe kann zu jeder Zeit wieder

entfernt werden, so dass sie also den Durchgang durch die Thüre nicht hemmt.

§. 146. Fig. 99 stellt einen Durchschnitt des Brettes und der Stange dar; a b c ist das eine der Bretter, welches durch drei Nägel oder Schrauben, wie die drei schwarzen Punkte angeben, befestigt werden kann; d e f ist der Durchschnitt der in dem Ausschnitte liegenden, und daraus mit der Rundung hervorragenden Stange. Der Durchschnitt der letztern ist 2½ Zoll in der Länge und 1½ in der Breite, der des Brettes 8 Zoll lang. — Diese Maasse sind auf der Figur angegeben.

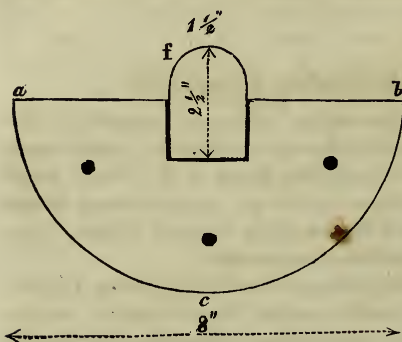


Fig. 99.

§. 147. Wenn die Stange, wie die Zeichnung darstellt, nicht kreisrund, sondern von länglichem, unten eckigem Durchmesser ist, so hat sie mehr Haltbarkeit, und gewährt mehr Bequemlichkeit beim Hängen.

§. 148. Auf folgender Seite mögen nun noch die Bilder zweier Apparate ihre Stelle finden, die man Divan oder hohes Polstergestell (Fig. 100) und Klappe oder niedriges Polstergestell (Fig. 101) nennt.

Erklärung der Buchstaben in Fig. 100: a b c d das Polster; b e, d e, a e die Füsse des Divans, 2 Fuss 11 Zoll lang; h g, h g Fussbretter mit (g) Steigbügelriemen: f, f Seitenbretter der Fussbretter, um das Verschieben der Füsse nach der Seite zu hindern. Dieselben sind in verschiedener Höhe angebracht, um für kleinere oder grössere Gymnasticirende mit kürzeren und längeren Unterschenkeln bequem zu sein.

§. 149. Ein solcher Apparat ersetzt sehr bequem die Stühle und Tische, die man sonst bei den Rumpf-Lieg-, Bein-Lieg- und ähnlichen Bewegungen Fig. (9—12) anwenden muss. Zugleich ist ein solcher Apparat ein Möbel, welches auch zu anderweitigem Gebrauche dienen kann.

§. 150. Fig. 101 stellt die Klappe dar, ein Apparat, der besonders zu den Halb-Lieg-Haltungen (Fig. 58 b und c) sehr brauchbar ist.

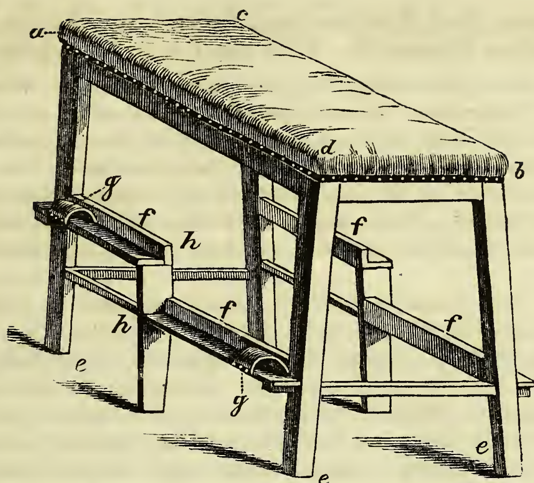


Fig. 100.

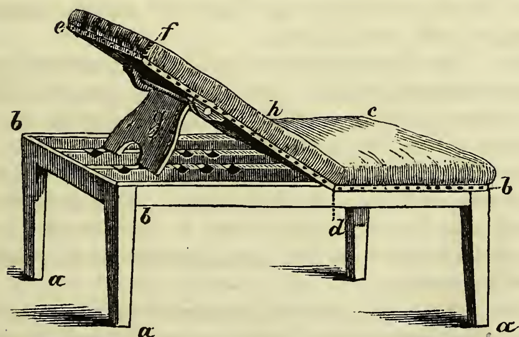


Fig. 101.

Erklärung der Buchstaben in Fig. 101: cbdfe das Polster; dbch das feste Sitzbrett, 2 Fuss von b bis d lang; g die Stütze der Klappe, welche in Vertiefungen zweier Längsbretter greift, und dadurch das hohe oder mehr liegende Stehen der Klappe bewirkt; b a, b a die Füsse des Klappgestells, mit dem Polster 16 Zoll lang; bdb die lange Kante des Klappgestells, $4\frac{1}{2}$ Fuss lang.

Bekleidung, Zeit, Diät überhaupt beim Gebrauche der diätetischen Gymnastik. Alter des Gymnasticirenden.

§. 151. Die Bekleidung des Gymnasticirenden muss eine bequeme, weite sein Damen müssen meistentheils in sogenannten Blousenröcken, und nicht mit dem pressenden Schnürleibchen versehen, gymnasticiren. Ihre Röcke dürfen aber nicht kurz sein, vielmehr können sie die gewöhnliche Länge haben, wenn sie nur von entsprechender Weite sind. Bei Herren sind enge Beinkleider, und namentlich mit Sprungriemen versehene, zum Gymnasticiren nicht brauchbar.

§. 152. Sowohl in jeder Jahreszeit, als auch zu jeder Tageszeit lässt sich die diätetische Gymnastik ausführen. — Selbst der heisse Sommer verbietet dieselbe nicht, ja fordert sie sogar, namentlich um den durch die Hitze entstandenen Blutstockungen und Respirations-Mängeln zuvorzukommen. — Selbst in mehr südlichen Climaten und auch dort während des Sommers dürfte die diätetische Gymnastik, wenn auch nur in den kühlern Stunden des Tages geübt, ihre Stelle finden. — Die Zeit nach starken Mahlzeiten wird die ungeeigneteste zum Gymnasticiren sein, sonst aber mässiger Speisegenuss sich mit den bald darauf stattfindenden Leibesübungen wohl vertragen.

§. 153. Die Nahrungsmittel des Gymnasticirenden überhaupt können sehr manigfaltige sein. Wenn nur die grössten Missgriffe hiebei vermieden werden, so dürfte es im Allgemeinen wohl nicht leicht Speisen geben, die vollkommen zu verbieten wären. Auch selbst ältere Männer und Frauen werden sich an Speise und Getränk erfreuen können, und nicht so ängstlich besorgt sein dürfen, dass ihnen Dieses oder Jenes schade, wenn sie nur durch diätetische Gymnastik ihren Körper zum Verdauungsgeschäft gehörig vorbereiten und geschickt machen.

§. 154. Auch die grosse Sorgsamkeit wegen warmer Bekleidung, wegen Erkältung durch Zugluft, wegen Hütung des Zimmers bei unfreundlicher Witterung u. s. w. wird sich mehr oder weniger als unnütz erweisen für Jeden, der der diätetischen Gymnastik sich fleissig bedient.

§. 155. Auch die Beschäftigungen des Gewerbes, des Amtes werden weniger Nachtheil dem Körper und Geiste der Menschen bringen; und die Nachtheile, die sie bringen, werden schneller und vollkommener aufgehoben werden, wenn jeder Beschäftigte

nebenbei noch diätetische Gymnastik treibt. Denn diese verträgt sich mit jeder körperlichen und geistigen Beschäftigung, welcher Art sie auch sei. —

§. 156. Die diätetische Gymnastik kann von Menschen jedes Alters geübt werden, mit Ausnahme kleiner unverständiger Kinder. Ebenso lässt Gesundheit und Krankheit ihren Gebrauch zu. Im letztern Zustande dürften nur einzelne Arten der diätetischen Bewegungen unpassend sein, die Athem-Bewegungen (§. 159) aber stets als solche übrig bleiben, die auch in dem kränksten Zustande, so lange der Gymnasticirende nur noch seine Besinnung hat, geübt werden können.

Gebrauchsweise der diätetischen Gymnastik.

§. 157. Die diätetische Gymnastik besteht 1) in Athem-Uebungen mit Haltungen des menschlichen Körpers (§. 2) verbunden, und 2) in Glieder-Uebungen an sich, welche wieder theils in Haltnngen allein, theils in Glieder-Bewegungen mit Haltungen bestehen. Zu allen diesen Uebungsarten werden Beispiele in dem Folgenden gegeben werden.

§. 158. Ausführung der künstlichen Athmung oder der artificiellen Respiration. Der Gymnasticirende nimmt eine vorgeschriebene, feste Körper-Haltung richtig ein, schliesst darauf gut und vollkommen den Mund, und athmet nun sowohl ein als aus durch die Nase.

§. 159. Zuerst athmet er möglichst tief ein, dann hält er ruhig den Athem in der Brust 5—10 Secunden lang zurück, und dann erst athmet er wieder aus. Nach einer kurzen Pause kann dann dieses dreifache Manöver wiederholt werden. — Auf das Zurückhalten der eingeathmeten Luft in den Lungen oder auf die verlängerte Athemhaltung kommt gar viel an. Es ist daher dem Gymnasticirenden zu rathen, hiebei besondere Sorgfalt anzuwenden. Man darf jedoch nicht etwa fürchten, dass zu lange der Athem angehalten und dadurch Nachtheile hervorgebracht werden könnten. Es ist eher zu besorgen, dass der Athem gleich wieder ausgestossen werde, wenn er kaum erst eingezogen ist, und dass dadurch der Vortheil der künstlichen Athmung verloren gehe.

§. 160. Auch ist zu rathen, dass Ein- und Ausathmen nicht

stossweise, auch überhaupt nicht zu rasch, sondern möglichst langsam und vollständig ausgeführt werden. Ist dabei eine Bewegung des Brustkastens deutlich wahrzunehmen, so kann man sicher sein, dass In- und Exspiration gut ausgeführt worden ist.

§. 161. Das Schliessen des Mundes beim Athmen ist vom diätetischen Standpunkt aus jedem Menschen zu jeder Zeit, sobald er nicht spricht oder singt, und namentlich wenn er bei Winterkälte im Freien sich befindet, sehr zu empfehlen.

§. 162. Ausführung der activen Glieder-Bewegungen. Dieselben müssen erstens langsam, in gleichmässigem Zeitmaass, ohne Absätze und also harmonisch ausgeführt werden. Eine schnelle Ausführung ist der grösste Fehler, in den der Gymnasticirende verfallen kann; ein Fehler, der bestimmt die Einwirkung der Bewegung auf die innern Organe, sowie auf Blut und Nerven schmälert, ja wohl ganz aufhebt. — Die Langsamkeit der Ausführung darf aber nicht übertrieben werden, indem sich dann auch Absätze in der Bewegung finden. Dieses ausgenommen, kann jedoch die Langsamkeit der Bewegung nie zu gross sein.

§. 163. Es darf zweitens das Glied, das bewegt werden soll, nur in der vorgeschriebenen Form und allein bewegt werden, während die übrigen Glieder in fester Haltung unverändert sich erhalten, und also an der Bewegung nicht Theil nehmen. Soll z. B. eine Arm-Streckung (§. 76) ausgeführt werden, so bewegt sich der Arm allein in der vorgeschriebenen Form, d. h. indem Ober-, Unter-Arm und Hand eine Linie bilden und die Bewegung also nur im Schultergelenk vor sich geht. Die Hand darf desshalb nicht etwa zugleich hin und her schwanken, sondern nimmt nur Theil an der Bewegung, die der ganze Arm macht. Der Kopf, der Rumpf und die Beine müssen vollkommen unverrückt erhalten werden, und dürfen an der Bewegung des Arms nicht im Geringsten Antheil haben.

§. 164. Soll ferner z. B. eine Doppel-Hand-Rollung (§. 100) in Klafter-Schuss-Steh-Haltung vorgenommen werden, so müssen sogar beide Ober- und Unter-Arme vollständig ruhig in Klafter-Stellung erhalten werden, während nur die Hände allein sich kreisförmig umherbewegen. Rumpf, Kopf, Beine müssen natürlich auch hier vollständig unverrückt bleiben.

§. 165. Drittens ist bei der Ausführung aller activen Bewegungen das Ende derselben einige Secun-

den lang fest zu halten. Das heisst: jede einmalige Glieder-Bewegung (oder wenn sie denselben Weg hin und her oder mehrmals zurücklegt, wenigstens am Endpunkte des Weges) muss nur dadurch aufhören, dass das Glied noch einige Secunden lang an dem letzten Punkte der Bewegung fest und unverrückt in der einmal erlangten Stellung festgehalten wird. Hierdurch kann die Wirkung der Bewegung bedeutend verstärkt werden. Daher ist diese Verfahrungsweise überall bei allen Uebungen, die in den folgenden Beispielen angegeben werden, stets zu beobachten. Macht der Gymnasticirende z. B. eine Arm-Seitwärts-Aufwärts-Führung, und ist der Arm nun parallel neben dem Kopfe aufwärts gestreckt angekommen, so lässt er denselben nicht sofort schnell herabfallen (um die Bewegung zum zweiten Male zu machen), sondern hält ihn in der gestreckten Richtung über dem Kopfe erst einige Secunden lang fest, und lässt ihn nun endlich herabfallen. Darauf beginnt nach kurzer Pause die Bewegung zum zweiten Male. Befindet sich (um noch das Beispiel einer Hin- und Herbewegung anzuführen) der Gymnasticirende in Heb-Fass-Rumpf-Lieg-Stellung (Fig. 10), und macht er nun eine Doppel-Bein-Spaltung und Einung und Spaltung und Einung: so hält er, wenn er die Beine zum zweiten Male zusammengebracht hat (Einung), erst einige Secunden lang die aneinander liegenden, in der Luft schwebenden Beine ruhig, starr und fest, und lässt sie dann endlich herabfallen.

§. 166. Viertens sind, ausser der Pause zum künstlichen Athmen, auch noch kleinere Pausen oder kurze Anhalte- und Ruhepunkte zwischen die einzelnen activen Bewegungen, sobald der Gymasticirende zu stark ermüdet ist und daher die Fortsetzung der Bewegung nicht gut ausführen würde, einzuschalten. Ist die Bewegung z. B. eine nur nach einer Richtung hingehende, und soll sie wiederholt werden, so tritt meistentheils, auch selbst wenn noch nicht die Pause zur künstlichen Athmung vorhanden ist, doch wenigstens eine kleine Pause oder ein kurzer Anhaltepunkt ein, ehe zum zweiten Male die Bewegung ausgeführt wird.

Geht aber die Bewegung hin und her mehrere Male, so ist es ebenfalls gerathen, kleine ein- oder mehrfache kurze Zwischenpausen eintreten zu lassen.

§. 167. Man kann also sagen, dass wiederholte Glieder-Bewegungen der diätetischen Gymnastik eigentlich bestehen: 1) aus der Einnahme einer bestimmten festen Körper-

stellung; 2) aus der einmaligen Ausführung der bestimmten harmonischen, langsamen Gliederbewegung; 3) aus dem Innehalten einige Secunden lang am Endpunkte der Gliederbewegung in fester Stellung; 4) aus dem Loslassen und Herabfallen des bewegten Gliedes, nebst Einnahme einer bequemeren Körper-Stellung einige Secunden lang; 5) aus der zweiten Einnahme der vorgeschriebenen festen Körper-Stellung zur Bewegung; 6) aus der wiederholten harmonischen Glieder-Bewegung; 7) aus dem Innehalten am Endpunkte der Glieder-Bewegung einige Secunden lang; 8) aus dem Herabfallen und Loslassen des bewegten Gliedes, nebst Einnahme einer bequemeren Körper-Stellung; und endlich (wenn zwei, nicht mehrere Male die Bewegung wiederholt werden soll); 9) aus der Einnahme der festen, zur Ausführung der künstlichen Athmung vorgeschriebenen Körper-Stellung; und 10) aus der zweimal wiederholten tiefen Einathmung, Athem-Zurückhaltung in der Brust und Ausathmung stets durch die Nase. — Nur wer alle diese Vorschriften sorgsam beachtet, wird den vollkommenen und günstigsten Effect der activen diätetischen Glieder-Bewegung an seinem Körper empfinden.

§. 168. Die künstliche Athmung kann allein oder in passiver Körper-Stellung geübt werden von allen Kranken, auch den bettlägerigen; besser natürlich mit einer bestimmten Körper-Haltung verbunden, wodurch die einzelnen Theile der Lungenflügel besonders geübt werden. — Die activen sowie die passiven Bewegungen dürfen aber **niemals** allein angewendet werden. Vielmehr muss stets eine künstliche verstärkte Athmung und namentlich Athemhaltung gleich darauf folgen. Der Gymnasticirende würde sich den grössten Theil der Wirkung rauben, wollte er diese Vorschrift nicht beachten. Denn die Athmung ist gleichsam das Finale der physiologischen Einwirkung der Glieder-Bewegung auf Blut, auf Nerven u. s. w.

§. 169. In Folgendem (§. 171—174) werden nun verschiedene Athem-Haltungen, dann auch einzelne active und passive Bewegungen mit ihrer physiologischen Einwirkung auf den Körper in besonderer Richtung angegeben werden. Zuletzt folgen ganze Uebungs-Recepte. Es ist diese Einrichtung getroffen, damit der Gymnasticirende, wenn er nicht sehr viel Zeit hat, wenigstens Athem-

Haltungen, oder einzelne Bewegungen, die seiner Kränklichkeit besonders entsprechen, anwenden könne. Steht ihm aber mehr Musse zu Gebote, nun so mag er ganze Uebungs-Recepte ordentlich durchmachen.

§. 170. Bis hieher sind in dieser Schrift die Bewegungsnamen nicht abbrevirt worden. Von nun an wird dieses jedoch geschehen, weil so kürzer und übersichtlicher die Uebungen dargestellt werden können. Deshalb möge der geneigte Leser schon die Mühe sich nicht verdriessen lassen, in der Tabelle der Abkürzungen am Ende des Buches die Erklärung derselben nachzusehen.

Beispiele von Körper-Stellungen zum künstlichen Athmen.

§. 171. Stellungen, bei denen die Brust durch das künstliche Athmen vollständig erweitert werden kann.

1) E. sth., Ha. (Fig. 29).

2) Kl. sth., Ha. (Fig. 27. cc).

3) H. sth., Ha. (Fig. 32).

4) E. sg. sth., Wch. Ha. (Fig. 29 und Fig. 2). Diese Stellung ist doppelt, indem das rechte und dann das linke Bein in Schwung-Haltung (Wechsel) gebracht werden soll.

5) Kl. fl. sp. sth., Ha. (Fig. 27 cc und Fig. 21).

6) E. sp. sth., Ha. (Fig. 29 und Fig. 40).

7) E. asfl. sth., Wch. Ha. (Fig. 29 und Fig. 43). Eine Stellung, die mit dem rechten und dann auch mit dem linken Bein in „Ausfall" ausgeführt werden soll.

8) E. sp. knd., Ha. (Fig. 29 und Fig. 53).

9) Kl. sp. knd., Ha. (Fig. 27 cc und Fig. 53).

10) Kl. fl. sp. stzd., Ha. (Fig. 27 cc, Fig. 21 und Fig. 56).

§. 172. Athem-Stellungen, welche die Leibesöffnung befördern:

1) E. sg. sth., Wch. Ha. (Fig. 29 und Fig. 2).

2) Kl. sg. sth., Wch. Ha. (Fig. 27 cc und Fig. 2).

3) Str. sp. sth., Ha. (Fig. 27 aa und Fig. 40).

4) Kl. spz. sth., Ha. (Fig. 27 cc und Fig. 41).

5) Str. fl. sp. stzd., Ha. (Fig. 27 aa, Fig. 21 und Fig. 40).

6) Kl. bg. sch. lh. sp. sth., Ha. (Fig. 27 cc, Fig. 22 und Fig. 40).

[sch. lh. bedeutet „schenkellehn" oder, dass der Gymnasticirende mit der hintern Fläche der Oberschenkel sich gegen einen festen Gegenstand, z. B. gegen einen Tisch lehnt, und den Rumpf über die Tischplatte (bg., beug) nach hinten hin überbiegt].

7) Str. kl. sg. sth., Wch. Ha. (r. str., l. kl., r. sg.).

[Str. kl. bedeutet „Streck-Klafter", oder dass der eine Arm in Streck-, der andere in Klafter-Stellung sich befindet. Diese Stellung ist also doppelt; und da nun noch ein Bein in Schwung-Stellung (sg.) sein soll, so muss in einer besonderen Parenthese (§. 29) angegeben werden, wie die Arm-Stellungen hiemit vereint werden sollen. Daher sind also hier auszuführen: Athmungen in Rechts-Streck-Links-Klafter-Rechts-Schwung-, und in Links-Streck-Rechts-Klafter-Links-Schwung].

8) Rh. kl. sg. sth., Wch. Ha. (r. rh., l. kl., r. sg.). [Wegen Erklärung dieser Haltung siehe das zunächst Vorhergehende.]

9) Spr. fl. sg. sch. lh. sth., Wch. Ha. [Wegen sch. lh. siehe die vorhergehende No. 6.]

§. 173. Athem-Stellungen bei Neigung zur Diarrhoë gut brauchbar.

1) E. so. sth., Wch. Ha.
2) E. hk. sth., Wch. Ha.
3) Rh. spu. sth., Wch. Ha.
4) E. 2 so. ku. stzd., Ha.
5) Kl. w. sth., Wch. Ha.
6) Kl. lg. stzd., Ha.
7) Str. ng. schn. knd., Ha.

§. 174. Es mögen die vorstehenden Beispiele von Stellungen zur künstlichen Athmung genügen, zumal bei den einzelnen Bewegungen (§. 175) und noch mehr bei den Bewegungs-Recepten (§. 177) noch genug derselben vorkommen.

Beispiele einzelner besonders wirksamer Bewegungen.

§. 175. Dieselben sind mit Körper-Haltungen zur künstlichen Athmung verbunden, und enthalten am Schlusse zwei Zahlen, die angeben, wie viel Mal die Bewegung (die erstere Zahl) und wie viel Mal die Athem-Haltung (die letztere Zahl) geübt werden soll.

Heilsame Bewegungen bei Congestionen des Blutes nach dem Kopfe, verbunden mit kalten Füssen.

1) E. (kl.) (str.) so. sth., Wch. B. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (18. 3.).

Erklärung. Zuerst in Eck-, dann in Klafter-, und darauf in Streck-Steh-Stellung wird sowohl das eine z. B. das rechte, und dann das linke Bein, jedesmal aus Stoss-Stellung, gestreckt oder bis zur Schwung-Stellung geführt. Dieses ergiebt 6 Bewegungen, worauf eine Zwischenpause zur Ausführung von zwei tiefen Einathmungen, zwei Athem-Zurückhaltungen und zwei Ausathmungen in Eck-Schluss-Steh-Haltung eintritt. Die dreifache Wiederholung giebt 18 Bewegungen und 3 Zwischenpausen, entsprechend den Zahlen, die am Schlusse der obigen Bewegungsform sich finden (18. 3.).

2) E. sg. sth., Wch. B. Bu., u. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (16. 4.).

Erklärung. Zuerst das eine und dann das andere Bein wird aus Schwung- nach Stoss-, und dann wieder nach Schwung-Stellung zurückgebracht; und in der letztern Stellung einige Secunden lang gehalten (§. 166). Die zwei Bewegungen mit beiden Beinen vorgenommen, geben die Zahl 4, und bei viermaliger Wiederholung mit dazwischen liegender vierfacher Pause zur Athmung die Zahlen (16. 4.).

3) Kl. so. sth., Wch. B. Strg. (i. v. E.) (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (18. 3.). In dem Ausdrucke: (i. v. E.) oder: in verschiedener Ebene (§. 133) liegen schon drei Bewegungen, und also mit beiden Beinen vorgenommen 6; bei dreifacher Wiederholung aber 18, die durch drei Athmungspausen zu 6 abgetheilt, ergeben: (18. 3.).

4) E. sg. sth., Wch. B. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha. (24. 2.).

Erklärung. Zuerst mit dem einen in Schwung-Stellung befindlichen Beine werden drei Rollungen nach der einen und dann drei Rollungen nach der andern Seite herum ausgeführt. Dieses giebt also 6; darauf ebendasselbe mit dem andern Beine gemacht, giebt 12, worauf die Athmung in: Eck-Rechts-Schwung-Steh-Haltung ausgeführt wird. Alles wiederholt, mit Ausnahme der nun eintretenden Links-Schwung-Steh-Haltung zur Athmung, giebt die Zahlen (24. 2.).

5) Kl. lt. sth., Wch. F. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. lt. sth., Wch. Ha.) (24. 2.). Erklärung wie bei No. 4.

6) E. so. ku. stzd., Wch. F. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (24. 2.). Erklärung wie bei No. 4.

7) E. 2 so. sp. stzd., 2 F. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. schu. sth., Ha.) (18. 3.).

Erklärung. Die Fuss-Rollung wird mit beiden Füssen zu gleicher Zeit und der Art ausgeführt, dass die Füsse drei Mal im Beginne mit den Spitzen nach innen oder zu einander herum, und dann drei Mal im Beginne mit den Spitzen nach aussen oder von einander herum sich bewegen. Darauf tritt die Athem-Stellung und Athmung ein. Die dreimalige Wiederholung giebt also die Zahlen 18 der Bewegungen, und 3 der Athempausen.

8) H. fa. rf. sp. lgd., 2 F. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: h. schu. sth., Ha.) (18. 3.).

9) E. so. (sb.) sth., Wch. F. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (48. 4.).

Erklärung. Zuerst wird mit dem rechten Fusse in Stoss-, und darauf mit demselben Fusse in Schweb-Stellung die Fuss-Rollung 6 Mal; und zwar in jeder Bein-Stellung 3 Mal nach der einen und 3 Mal nach der andern Seite herum ausgeführt. Hierauf folgt Athmung in: Eck-Rechts-Schwung-Steh-Haltung. Sodann wird dieselbe Bewegung mit dem linken Fusse gemacht, sowie die Athmung in: Links-Schwung-Steh-Haltung vorgenommen. Alles dieses abwechselnd zwei Mal wiederholt, giebt (48. 4.).

10) E. (kl.) (str.) so. sth., Wch. F. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (36. 2.).

Erklärung. Zuerst in Eck-, und zugleich mit dem rechten Beine in Stoss-Stellung wird die Fuss-Rollung 3 Mal nach einer und 3 Mal nach der andern Seite herum gemacht; darauf ebendieselbe ebensoviel Mal, die Arme aber in Klafter-; darauf ebendieselbe, die Arme aber in Streck-Stellung. — Nun folgt Athmung in: Eck-Schluss-Steh-Haltung. — Hierauf wird die Rollung mit dem linken Fusse in: Links-Stoss-Stellung, zugleich aber mit Abwechselung in den 3 Arm-Stellungen ausgeführt; endlich wieder Athmung in: Eck-Stellung, ergiebt die Zahlen (36. 2.).

11) E. (kl.) hk. sth., Wch. Ur. Sch. Strg., u. Bu., u. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (12. 2.).

Erklärung. Zuerst wird ausgeführt: mit dem rechten Beine in Hock-, wobei zugleich die Arme in Eck-Stellung sich befinden,

die rechte Unterschenkel-Streckung, dann Beugung, dann wieder Streckung und endlich einige Secunden lang noch feste Haltung (mit dem gestreckten Beine). Dieselben Bewegungen werden darauf mit demselben Beine wiederholt, wobei jedoch die Arme statt in Eck- in Klafter-Stellung sich befinden. Nun folgt die Athmung in: Eck-Rechts-Schwung-Stellung. — Nach kurzer Pause wird Alles mit dem linken Unterschenkel ebenso durchgeübt, worauf die Athmung in: Eck-Links-Schwung-Stellung folgt.

Allgemeine diätetische Leibes-Uebungen.

§. 176. Dieselben dienen zur harmonischen Ausbildung des Körpers, vertheilen das Blut und die Nervenströmungen gleichmässig in demselben, und sind daher im Allgemeinen selbst für jeden sogenannten gesunden Menschen, ausserdem aber auch wirklich Kranken (§. 190) bestens zu empfehlen. Sie werden, zu 6 Bewegungen abgetheilt, mit dem Namen „Recept" bezeichnet. Ein solches dürfte zur einmaligen täglichen Uebung hinreichend sein. Zugleich sind die Bewegungen von den schwächeren zu den stärkeren und schwieriger auszuführenden fortschreitend geordnet.

§. 177. 1. Recept.

1) E. (kl.) (str.) so sth., Wch. B. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (18. 3.).

2) Spr. (wr.) sp. knd., 2 A. Sw. Afw. Füg., u. Vw. Afw. Füg.; u. 2 Or. u. Ur. A. Strg., u. 2 Or. u. Ur. A. Fg. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sp. knd., Ha.) (12. 3.).

3) Rh. (str.) w. sp. sth., Wch. Rf. Dh. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (16. 2.).

4) E. (kl.) (str.) ku. 2 so. stzd., 2 B. Spg., u. Eig., u. Spg., u. Eig. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. ku. stzd., Ha.) (24. 2.).

5) E. so. (sb.) sth., Wch. F. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sb. sth., Wch. Ha.) (48. 2.).

6) Rh. (su.) bg. b. vw. lgd., Rf. V. Bu., u. Rc. Bu., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. knd., Ha.) (12. 3.).

2. Recept.

1) E. (kl.) sth., Wch. B. Sw. Er. (i. v. E.) (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (24. 2.).

2) Rh. (e.) lg. stzd., Rf. Rc. Bu., u. V. Bu., u. Rc. Bu., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. lg. stzd., Ha.) (12. 2.).

3) Kl. (str.) sg. sth., Wch. B. Bu., u. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (32. 4.).

4) H. fa. rf. lgd., 2 B. Spg., u. Eig., u. Spg., u. Eig. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (12. 3.).

5) Rh. (str.) fl. schu. knd., Rf. V. Ngg., u. Rc. Bu., zgl. 2 Ur. Sch. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. knd., Ha.) (12. 3.).

6) E. (kl.) lg. stzd., Wch. B. Bu., u. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. lg. stzd., Ha.) (12. 3.).

3. Recept.

1) Rh. (e.) ng. sp. sth., Wch. Rf. Sf. Fl. Hb. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sp. sth., Ha.) (12. 3.).

2) Spr. bg. b. vw. lgd., 2 A. Sw. Afw. Füg., u. Vw. Afw. Füg., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. schu. knd., Ha.) (6. 3.).

3) H. fa. 2 sg. rf. lgd., 2 B. Bu., u. Strg., u. Bu., u. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. schu. sth., Ha.) (12. 3.).

4) Str. (su.) (e.) bg. b. vw. lgd., Rf. V. Bu., u. Rc. Bu. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. schu. knd., Ha.) (18. 3.).

5) H. fa. rf. vw. lgd., 2 B. Spg., u. Eig., u. Spg., u. Eig. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. sg. sth., Wch. Ha.) (16. 4.).

6) Rk. (ng.) (fl.) sp. sth., 2 A. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. sp. sth., Ha.) (9. 3.).

4. Recept.

1) Rh. (kl.) (str.) fl. schu. sth., Rf. V. Ngg., u. Rc. Bu. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. kl. schu. sth., Wch. Ha.) (24. 4.).

2) H. fa. rf. 2 sg, lgd., 2 B. Bu., u. Strg., u. Bu., u. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. schu. sth., Ha.) (12. 3.).

3) E. (kl.) ku. sp. 2 so. stzd., 2 F. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (24. 2.).

4) H. (str.) sf. sp. knd., Wch. Rf. S. Bu. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. sp. knd., Ha.) (24. 3.).

5) H. fa. rf. vw. lgd., 2 B. Bu., u. Strg., u. Bu., u. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (12. 3.).

6) E. so (sb.) (sg.) sth., Wch. Ur. Sch. Bu., u. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (24. 2.).

5. Recept.

1) Wr. (rh.) lg. stzd., Rf. Rc. Bu., u. V. Bu., u. Rc. Bu., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. lg. stzd., Ha.) (18. 3.).

2) H. fa. rf. sf. lgd., Wch. Bk. S. Bu. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (12. 3.).

3) Spr. (w.) ku. stzd., 2 A. Sw. Afw. Füg., u. Vw. Afw. Füg. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. ku. stzd., Ha.) (18. 3.).

4) Rh. schu. sth., Rf. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: rh. schu. sth., Ha.) (18. 3.).

5) Rh. w. b. vw. lgd., Rf. Wch. Dh., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. schu. knd., Ha.) (12. 3.).

6) E. so. (sg.) sth., Wch. F. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (48. 2.).

6. Recept.

1) H. fa. rf. 2 so. lgd., 2 B. Sb. Sg. Hb. Ro., u. Sb. So. Hb. Ro., u. Sb. Sg. Hb. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: h. schu. sth., Ha.) (9. 3.).

2) H. (str.) sf. sp. sth., Wch. Rf. S. Bu. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. sp. sth., Ha.) (24. 3.).

3) Kl. (wr.) (e.) sth., Wch. B. Sw. Er., u. Sen. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (24. 2.).

4) H. fa. rf. sf. lgd., Bk. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. schu. sth., Ha.) (12. 3.).

5) Str. (kl.) (e.) lg. stzd., Rf. Rc. Bu., u. V. Bu., u. Rc. Bu., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. lg. stzd., Ha.) (18. 2.).

6) Rk. w. sp. knd., 2 A. Strg. (i. v. E.) (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. sp. knd., Ha.) (18. 3.).

7. Recept.

1) Rk. (kl.) (sr.) schu. sth., 2 Ur. A. Bu., u. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (18. 3.).

2) E. (kl.) (sr.) k. bg. schu. sth., K. V. Bu., u. Rc. Bu. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (18. 3.).

3) H. fa. sf. rf. vw. lgd., Wch. Bk. S. Bu. (Zp. 2 tf. Ah. in: h. schu. sth., Ha.) (12. 3.).

4) Su. (kl.) (h.) k. sf. lg. stzd., Wch. K. S. Bu. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. lg. stzd., Ha.) (24. 2.).

5) H. fa. sf. rf. lgd., Wch. Bk. So. Sf. Hb. Ro., u. Sg. Sf. Hb. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. schu. sth., Ha.) (12. 3.).

6) Spr. bg. b. vw. lgd., 2 A. Sw. Afw. Füg., u. Vw. Afw. Füg., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. schu. knd., Ha.) (6. 3.).

8. Recept.

1) E. (kl.) (sr.) k. w. b. lgd., Wch. K. Dh., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. lg. stzd., Ha.) (24. 2.).

2) Su. (rh.) (str.) so. sth., Wch. B. Sb. Sg. Hb. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (24. 4.).

3) Rh. (str.) ng. sp. knd., Wch. Rf. Sf. Fl. Hb. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sp. knd., Ha.) (12. 3.).

4) H. fa. rf. 2 so. lgd., Wch. Bk. Sf. Sg. Hb. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (8. 4.).

5) Str. (kl.) (su.) sth., 2 Or. u. Ur. Sch. Sw. Bu., u. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. schu. sth., Ha.) (18. 3.).

6) Str. kl. sp. knd., Wch. Or. u. Ur. A. Bu., u. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. kl. sp. knd., Wch. Ha.) (16. 4.).

9. Recept.

1) Str. su. ng. schu. sth., Rf. Rc. Bu. (i. v. E.) (Zp. 2 tf. Ah. in: e. hk. sth., Wch. Ha.) (24. 4.).

2) E. (kl.) b. vw. lgd., K. Ro., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. knd., Ha.) (24. 2.).

3) Su. (kl.) sg. sth., Wch. B. Bu., u. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (16. 2.).

4) Rk. (kl.) (h.) b. lgd., 2 Hd. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. lg. stzd., Ha.) (36. 2.).

5) H. fa. rf. sp. lgd., 2 B. Eig., u. Spg., u. Eig., u. Spg. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. sg. sth., Wch. Ha.) (16. 4.).

6) Rh. (kl.) (str.) w. schu. sth., Wch. Rf. Dh. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. w. schu. sth., Wch. Ha.) (24. 2.).

10. Recept.

1) Kl. (rk.) b. lgd., 2 A. Ro., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. lg. stzd., Ha.) (24. 2.).

2) E. hk. (lt.) sth., Wch. Or. Sch. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (48. 2.).

3) Wr. (w.) sp. knd., 2 Or. A. Sw. Afw. Füg., u. Vw. Afw. Füg. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. w. sp. knd., Wch. Ha.) (24. 4.).

4) H. fa. 2 sg. rf. lgd., 2 B. Bu., u. Strg., u. Bu. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (12. 4.).

5) Str. b. lgd., 2 A. Sw. Abw. Füg., u. Sw. Afw. Füg., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. lg. stzd., Ha.) (6. 3.).

6) H. fa. sp. rf. lgd., 2 B. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (18. 3.).

11. Recept.

1) Snn. sp. hgd., 2 B. Eig., u. Spg., u. Eig., u. Spg. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. schu. sth., Ha.) (12. 3.).

2) Str. (kl.) (e.) tf. bg. sp. stzd., Rf. V. Ngg., u. Rc. Bu., zgl. 2 Kn. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. fl. sp. stzd., Ha.) (18. 3.).

3) H. (fg.) (su.) sp. knd., 2 Or. A. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. sp. knd., Ha.) (36. 2.)

4) H. fa. 2 so. (2 sg.) rf. lgd., 2 B. Spg., u. Eig. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (16. 4.).

5) Str. (e.) ng. b. vw. lgd., Wch. Rf. Sf. Fl. Hb. Ro., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. knd., Ha.) (12. 3.).

6) Rk. (w.) b. lgd., 2 A. Kl. Str. Hb. Ro., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. lg. stzd., Ha.) (9 3.).

12. Recept.

1) H. fa. w. sf. rf. lgd., Wch. Bk. Dh., u. Wch. Bk. S. Bu. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (24. 3.).

2) Kl. (sr.) (spr.) b. lgd., 2 A. Ro., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. lg. stzd., Ha.) (36. 2.).

3) Str. w. sf. sp. sth., Wch. Rf. Sf. V., u. Sf. Rc. Bu. (r. w., r. sf.) (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sp. sth., Ha.) (12. 3.).

4) E. hk. (lt.) sth., Wch. Or. Sch. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. hk. sth., Wch. Ha.) (48. 2.).

5) Snn. 2 so. hgd., 2 B. Sb. Sg. Hb. Ro., u. Sb. So. Hb. Ro., u. Sb. Sg. Hb. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. schu. sth., Ha. (9. 3.).

6) Str. b. lgd., 2 Or. u. Ur. A. Bu., u. 2 Or. u. Ur. A. Strg., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. lg. stzd., Ha.) (6. 3.).

13. Recept.

1) E. so. sth., Wch. B. Strg. (i. v. E.) (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (24. 4.).

2) Str. (kl.) sf. b. vw. lgd., Wch. Rf. S. Bu., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. schu. knd., Ha.) (24. 3.).

3) Spr. str. b. lgd., Wch. A. Sw. Afw. Füg., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. lg. stzd., Ha.) (6. 3.).

4) Sz. sth., Wch. B. Strg., u. Bu. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (12. 3.).

5) Kl. (h.) (wr.) ki. sth., 2 Hd. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. asfl. sth., Wch. Ha.) (36. 2.).

6) H. fa. 2 so. rf. lgd., Wch. Bk. Sf. Sg. Hb. Ro., u. Wch. Bk. Sf. So. Hb. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (12. 3.).

14. Recept.

7) Str. kl. bg. b. vw. lgd., Wch. Kl. A. Ro., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. schu. knd., Ha.) (36. 3.).

2) Kl. so. (hk.) sth., Wch. B. Asw. Dh., u. Inw. Dh., u. Asw. Dh., u. Wch. Or. Sch. Asw. Dh., u. Inw. Dh., u. Asw. Dh. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (24. 2.).

3) Str. (kl.) sf. sp. knd., Wch. Rf. Ng. Sf. Hb. Ro., u. Rf. Fl. Sf. Hb. Ro. (r. sf. knd., Rf. Ng. L. Sf. Hb. Ro., u. Rf. Fl. L. Sf. Hb. Ro.) (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. sp. knd., Ha.) (12. 3.).

4) H. fa. rf. vw. lgd., 2 B. Bu., u. Strg., u. Bu., u. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. schu. sth., Ha.) (12. 3.).

5) Spr. (wr.) tf. ng. sch. lh. sth., 2 A. Sw. Afw. Füg., u. 2 Or. u. Ur. A. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. sg. sth., Wch. Ha.) (8. 4.).

6) Kl. (sr.) (su.) b. lgd., K. Ro., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. lg. stzd., Ha.) (36. 2.).

15. Recept.

1) Fg. (h.) bg. b. vw. lgd., 2 Or. A. Ro., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. knd., Ha.) (36. 3.).

2) Snn. 2 so. hgd., Wch. Bk. Sf. Sg. Hb. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (8. 4.).

3) Str. fl. sp. sth., Rf. V. Ngg., u. Rc. Bu. (i. v. E.) (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sp. sth., Ha.) (18. 3.).

4) H. fa. sp. 2 so. (2 lt.) rf. lgd., 2 B. Ro., u. 2 Or. Sch. Ro (Zp. 2 tf. Ah. in: h. schu. sth., Ha.) (36. 3.).

5) Str. (su.) (wr.) lg. stzd., Rf. Rc. Bu., u. V. Bu., u. Rc. Bu., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: su. lg. stzd., Ha.) (18. 2.).

6) H. fa. vw. rf. lgd., Bk. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (8. 4.).

16. Recept.

1) Kl. (rk.) (sr.) b. lgd., 2 Ur. A. Bu., u. Strg., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. lg. stzd., Ha.) (18. 3.).

2) Su. (str.) (kl.) so. sth., Wch. B. Sb. Sg. Hb. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. so. sth., Wch. Ha.) (24. 4.).

3) E. (str.) w. b. lgd., Wch. Rf. Dh., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. lg. stzd., Ha.) (24. 3.).

4) Kl. (str.) (spr.) b. lgd., 2 A. Inw. Dh., u. Asw. Dh. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. lg. stzd., Ha.) (24. 4.).

5) E. so. lg. stzd., Wch. F. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. lg. stzd. Ha.) (36. 3.).

6) Kl. str. bg. b. vw. lgd., Wch. A. Sw. Abw. Füg., u. Sw. Afw.

Füg., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. knd., Ha.) (12. 3.).

17. Recept.

1) Str. (kl.) sth., Wch. Or. Sch. Bu., u. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. hk. sth., Wch. Ha.) (16. 4.).

2) H. fa. sp. (2 so.) rf. lgd., 2 B. Eig., u. Spg., u. 2 B. Sb. Sg. Hb. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. sg. sth., Wch. Ha.) (12. 4.).

3) Kl. so. sth., Wch. F. Ro., zgl. K. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (24. 2.).

4) Str. e. lg. stzd., Wch. Rf. Sf. Fl. Hb. Ro., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (r. str., l. e., Rf. R. Sf. Fl. Hb. Ro., u. l. str., r. e., Rf. L. Sf. Fl. Hb. Ro.) (Zp. 2 tf. Ah. in: str. lg. stzd., Ha.) (6. 3.).

5) Str. ng. w. sp. sth., Wch. Rf. Dh. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. sg. sth., Wch. Ha.) (16. 4.).

6) Spr. (wr.) lg. stzd., 2 A. Sw. Afw. Füg., u. 2 A. Vw. Afw. Füg., u. 2 Or. u. Ur. A. Strg., u. 2 Or. u. Ur. A. Fg. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. lg. stzd., Ha.) (12. 3.).

18. Recept.

1) Str. fl. (ng.) schu. sth., 2 A. Sw. Abw. Füg., u. 2 A. Sw. Afw. Füg. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) 12. 3.).

2) E. (kl.) (str.) ku. 2 hk. stzd., 2 Ur. Sch. Strg., u. Bu., u. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. schu. sth., Ha.) (27. 3.).

3) Rk. (rk. str.) b. lgd., 2 A. Strg., u. Wch. A. Strg., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. lg. stzd., Ha.) (9. 3.).

4) Sz. sth., Wch. B. Strg., u. Bu. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (12. 3.).

5) H. fa. rf. lgd., 2 B. Strg., u. Bu., u. Strg., u. Bu. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (12. 3.).

6) Kl. (sr.) b. lgd., 2 Hd. Ro., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. lg. stzd., Ha.) (24. 2.).

19. Recept.

1) Kl. (str.) so. sth., Wch. B. Strg. (i. v. E.) (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (24. 2.).

2) Sr. (su.) b. lgd., K. Ro., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in : kl. lg. stzd., Ha.) (36. 3.).

3) Str. (su.) tf. ng. schu. sth., Rf. Rc. Bu. (i. v. E.) (Zp. 2 tf. Ah. in : str. schu. sth., Ha.) (18. 3.).

4) H. fa. sf. rf. lgd., Wch. Bk. S. Bu. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. schu. sth., Ha.) (12. 3.).

5) Rk. lg. stzd., (b. lgd.,) 2 A. Strg. (i. v. E.), zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. lg. stzd., Ha.) (18. 3.).

6) Rh. (str.) bg. b. vw. lgd., Rf. V. Ngg. u. Rc. Bu., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in : e. schu. knd., Ha.) (12. 3.).

20. Recept.

1) E. (str.) so. sth., Wch. B. Strg., u. Sb. Sg. Hb. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in : e. sg. sth., Wch. Ha.). (16. 2.).

2) H. fa. sf. rf. lgd., Wch. Bk. So. Sf. Hb. Ro., u. Sg. Sf. Hb. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (12. 3.).

3) E. so. (sg.) (sb.) sth., Wch. Ur. Sch. Bu., u. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (24. 2.).

4) Su. (rh.) (str.) lg. stzd., Rf. Rc. Bu., u. V. Ngg., u. Rc. Bu. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. lg. stzd., Ha.) (18. 2.).

5) Kl. so. sth., Wch. F. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in : e. schu. sth., Ha.) (36. 3.).

6) Rh. (str.) w. b. lgd., Wch. Rf. Dh. (Zp. 2 tf. Ah. in : e. lg. stzd., Ha.) (24. 3.).

21. Recept.

1) H. fa. rf. sp. lgd., 2 B. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (18. 3.).

2) Kl. (e.) bg. b. vw. lgd., K. Ro., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. knd., Ha.) (36. 3.).

3) Rk. b. lgd., 2 A. Strg. (i. v. E.), zgl. 2 Ur, Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. lg. stzd., Ha.) (9. 3.).

4. Rh. so. hb. knd., Wch. F. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. hb. knd., Ha.) (48. 4.).

5) Str. spr. (str. wr.) bg. b. vw. lgd., Wch. A. Sw. Afw. Füg., u. Wch. Or. u. Ur. A. Strg., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. schu. knd., Ha.) (12. 3.).

6) H. fa. rf. lgd., 2 B. Spg., u. Eig., u. Spg., u. Eig. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. sg. sth., Wch. Ha.) (16. 4.).

22. Recept.

1) Spr. (wr.) b. lgd., 2 A. Sw. Afw. Füg., u. 2 Or. u. Ur. A. Strg., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. lg. stzd., Ha.) (6. 3.).

2) Kl. (rk.) bg. b. vw. lgd., 2 Ur. A. Bu., u. Strg., u. Bu., u. Strg., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. schu. knd., Ha.) (8. 4.).

3) Sz. sth., Wch. B. Strg., u. Bu., u. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (18. 3.).

4) Rh. sf. w. b. lgd., Wch. Rf. Sf. V. Bu., u. Sf. Rc. Bu., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (r. w., r. sf., Rf. L. Sf. V. u. R. Sf. Rc. Bu.) (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. lg. stzd., Ha.) (12. 3.).

5) H. fa. 2 sg. rf. lgd., 2 B. Sb. So. Hb. Ro., u. 2 B. Sb. Sg. Hb. Ro., u. 2 B. Sb. So. Hb. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (12. 4.).

6) Kl. (h.) vw. b. lgd., 2 A. Ro., u. 2 Or. A. Ro., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. schu. knd., Ha.) (24. 2.).

23. Recept.

1) E. (kl.) (str.) ku. 2 hk. stzd., 2 Ur. Sch. Strg., u. Bu., u. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (27. 3.).

2) Kl. (h.) (sr.) sp. knd., 2 Hd. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sp. knd., Ha.) (36. 2.).

3) Rh. (str.) ng. b. vw. lgd., Wch. Rf. Sf. Fl. Hb. Ro.. zgl. 2 Ur. Sch. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. schu. knd., Ha.,) (12. 3.).

4) Str. w. b. lgd., Wch. Rf. Dh., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. lgd. stzd., Ha.) (12. 3.).

5) H. fa. 2 so. lgd., Wch. Bk. Sf. Sg. Hb. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (8. 4.).

6) Kl. hk. sth., Wch. Or. Sch. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (36. 3.).

24. Recept.

1) Rh. (str.) ng. b. vw. lgd., Wch. Rf. Sf. Fl. Hb. Ro., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. schu. knd., Ha.) (12. 3.).

2) H. fa. so. sg. rf. lgd., So. B. Strg., zgl. Sg. B. Bu., u. So. B. Bu., zgl. Sg. B. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: h. schu. sth., Ha.) (8. 4.).

3) Spr. (w.) schu. sth., 2 A. Sw. Afw. Füg. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. sg. sth., Wch. Ha.) (12. 4.).

4) Su. (sr.) b. lgd., K. Ro., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. lg. stzd., Ha.) (36. 3.).

5) Spr. (e.) (wr.) (kl.) (str.) ng. sp. sth., Rf. Rc. Bu. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. sg. sth., Wch. Ha.) (20. 4.).

6) Snn. 2 so. hgd., 2 B. Sb. Sg. Hb. Ro., u. Sb. So. Hb. Ro., u. Sb. Sg. Hb. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (9. 3.).

25. Recept.

1) Kl. (su.) ng. b. vw. lgd., Rf. Rc. Bu., u. V. Ngg., u. Rc. Bu., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. knd., Ha.) (18. 3.).

2) Kl. b. lgd., 2 Hd. Ro., u. 2 A. Ro., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. lg. stzd., Ha.) (36. 3.).

3) H. fa. 2 so. rf. lgd., 2 B. Strg., u. Bu., u. Strg., u. Bu. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (12. 3.).

4) Sr. b. lgd., 2 A. Ro., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. lg. stzd., Ha.) (18. 3.).

5) Kl. (spr.) (sr.) (rk.) (str.) schu. sth., 2 A. Inw. u. Asw. Dh. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (20. 2.).

6) Rh. lg. stzd., Rf. Ro., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. lg. stzd., Ha.) (18. 3.).

26. Recept.

1) Kl. (str.) sth., Wch. Or. Sch. Bu., u. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. lt. sth., Wch. Ha.) (16. 4.).

2) Sz. sth., Wch. B. Strg., u. Bu. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (12. 3.).

3) Rh. (str.) w. b. lgd., Wch. Rf. Dh., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. lg. stzd., Ha.) (24. 3.).

4) K. kmm. kl. (su.) sp. knd., K. Rc. Bu., u. V. Bu., u. Rc. Bu. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. w. sp. knd., Wch. Ha.) (24. 4.).

5) H. fa. rf. sf. lgd., Wch. Bk. S. Bu. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (12. 3.).

6) Rk. (w.) schu. knd., 2 A. Kl. Str. Hb. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. w. schu. knd., Wch. Ha.) (12. 4.).

27. Recept.

1) E. (su.) (str.) bg. b. vw. lgd., Rf. V. Ngg., u. Rc. Bu., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. schu. knd., Ha.) (18. 3.).

2) H. fa. sp. rf. lgd., 2 B. Eig., u. Spg., u. Eig., u. Spg. (Zp. 2 tf. Ah. in: h. sp. sth., Ha.) (12. 3.).

3) Wr. lg. stzd., (b. lgd.,) 2 Or. u. Ur. A. Strg., u. Bu., u. Strg., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. lg. stzd., Ha.) (18. 3.).

4) H. (kl.) (str.) so. sth., Wch. B. Inw. u. Asw. Dh. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (24. 2.).

5) Rk. b. vw. lgd., 2 A. Strg. (i. v. E.), zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. schu. knd., Ha.) (9. 3.).

6) Snn. sp. hgd., 2 B. Eig., u. Spg., u. Eig., u. Spg. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.). (12. 3.).

28. Recept.

1) Str. bg. b. vw. lgd., 2 A. Sw. Abw. Füg., u. 2 A. Sw. Afw. Füg., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. knd., Ha.) (8. 4.).

2) H. fa. 2 sg. rf. lgd., Wch. Bk. Sf. So. Hb. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (8. 4.).

3) Rk. (su.) (str.) w. schu. knd., Wch. Rf. Dh. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. w. schu. knd., Wch. Ha.) (24. 4.).

4) Kl. (str.) sp. knd., 2 F. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. sp. knd., Ha.) (36. 3.).

5) Rh. (str.) lg. stzd., Rf. Rc. Bu., u. V. Ngg., u. Rc. Bu., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. kl. lg. stzd., Wch. Ha.) (12. 2.).

6) Kl. so. (sg.) sth., Wch. B. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. kl. schu. sth., Wch. Ha.) (48. 2.).

29. Recept.

1) Rh. (str.) (su.) sf. sp. stzd., Wch. Rf. S. Bu. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. e. sp. stzd., Wch. Ha.) (24. 2.).

2) Rk. (spr.) bg. b. vw. lgd., 2 A. Kl. Str. Hb. Ro., u. 2 A. Sw. Afw. Füg., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. h. schu. knd., Wch. Ha.) (8. 4.).

3) H. fa. rf. vw. lgd., 2 B. Bu., u. Strg., u. Bu., u. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (16. 4.).

4) Sz. sth., Wch. Ur. Sch. Bu., u. Strg., u. Bu., u. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. schu. sth., Ha.) (16. 2.).

5) Spr. (wr.) sp. sth., 2 A. Sw. Afw. Füg., u. 2 Or. u. Ur. A. Strg., u. 2 Or. A. Sw. Afw. Füg. (Zp. 2 tf. Ah. in: su. sp. sth., Ha.) (12. 4.).

6) Snn. 2 so. hgd., 2 B. Strg., u. Bu., u. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. sg. sth., Wch. Ha.) (12. 4.).

30. Recept.

1) H. fa. 2 sg. rf. lgd., 2 B. Bu., u. Strg., u. Bu., u. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. hk. sth., Wch. Ha.) (16. 4.).

2) Str. b. lgd., 2 Or. A. Sw. Abw. Füg., u. 2 Or. A. Sw. Afw. Füg., u. 2 Or. A. Vw. Abw. Füg., u. 2 Or. A. Vw. Afw. Füg., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. kl. lg. stzd., Wch. Ha.) (16. 4.).

3) Str. (kl.) sb. sth., Wch. B. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (48. 2.).

4) Str. b. lgd., 2 A. Vw. Abw. Füg., u. 2 A. Sw. Abw. Füg., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. lg. stzd., Ha.) (8. 4.).

5) H. fa. rf. 2 so. lgd., 2 B. Sb. Sg. Hb. Ro., u. Sb. So. Hb. Ro., u. Sb. Sg. Hb. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: h. sg. sth., Wch. Ha.) (12. 4.).

6) Kl. so. sth., 2 A. Ro., zgl. Wch. B. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (48. 4.).

Diätetische Leibesübungen zur Heilung einzelner bestimmter Krankheiten passend.

§. 178. Es werden zunächst hier besprochen werden: 1) Leibesverstopfung; 2) Diarrhoë oder Durchfall; 3) Kopfschmerz;

4) Augenschwäche; 5) Gehörschwäche; 6) Zahnschmerz; 7) Nasenbluten; 8) Hypochondrie und Hysterie; 9) Brustschwäche oder Neigung zur Schwindsucht; 10) Asthma oder Engbrüstigkeit; 11) Ungelenkigkeit der Glieder; 12) Krummer Rücken, und Schiefheit der Schultern und der Hüften; 13) Rheumatische und nervöse Schmerzen; und 14) zu starke und zu schwache Menstruation oder Monatsfluss.

1) Leibesverstopfung.

§. 179. Der zur Gewohnheit gewordene, träge Stuhlgang, welcher nur durch den Gebrauch von Medicamenten erzwungen wird, und welcher meistentheils mit gestörter Verdauung verbunden ist, findet in heilgymnastischen (heilorganischen), und wenn er nicht zu sehr, namentlich in Verengerung der Gedärme, begründet ist, selbst durch Gebrauch diätetischer Leibesübungen Verbesserung oder vollständige Heilung. — Bei Anwendung der letztern ist es jedoch unumgänglich nöthig, die abführenden Medicamente, den Gebrauch der Clystiere u. s. w. entweder gänzlich auszusetzen, oder doch nur dann anzuwenden, wenn die Verstopfung drei Tage lang angedauert hat. Braucht man regelmässig und also täglich laxirende Mittel, so werden die diätetischen Leibesübungen, die zugleich angewendet werden, keinen oder nur einen unvollkommenen Erfolg ergeben.

§. 180. 1. Recept.

1) Spr. (kl.) (str.) so. sth., Wch. B. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sp. sth., Ha.) (18. 3.).

2) Rh. (su.) (kl.) ng. sp. sth., Rf. Rc. Bu. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch., Ha.) (12. 4.).

3) E. so. sth., Wch. B. Strg. (i. v. E.) (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. sg. sth., Wch. Ha.) (24. 4.).

4) Spr. w. fl. sp. sch. lh. sth., 2 A. Sw. Afw. Füg. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. sg. sth., Wch. Ha.) (8. 4.).

5) H. fa. 2 sg. rf. lgd., 2 B. Bu., u. Strg., u. Bu., u. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. fl. sp. sth., Ha.) (12. 3.).

6) Rk. b. lgd., 2 A. Strg. (i. v. E.), zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. fl. sp. knd., Ha.) (9. 3.).

2. Recept.

1) Kl. (str.) so. (hk.) sch. lh. sth., Wch. B. Strg., u. Wch. Or. Sch. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. sg. sth., Wch. Ha.) (16. 2.).

2) Rh. (str.) lg. stzd., Rf. Rc. Bu., u. V. Ngg., u. Rc. Bu., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. fl. sp. sth., Ha.) (18. 3.).

3) H. fa. 2 sg. rf. lgd., 2 B. Sb. So. Hb. Ro., u. Sb. Sg. Hb. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. sg. sth., Wch. Ha.) (8. 4.).

4) Str. spr. so. sch. lh. sth., Wch. B. Strg., u. Bu., u. Strg., zgl. Utb. Kla. (mit der Spr. Hd.) (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (24. 4.).

5) Kl. (str.) w. fl. sp. sch. lh. sth., Wch. Rf. Dh. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. w. fl. sp. sch. lh. sth., Wch. Ha.) (16. 2.).

6) Kl. hk. sth., Wch. Or. Sch. Strg. (i. v. E.) (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. sg. sth., Wch. Ha.) (24. 4.).

3. Recept.

1) 2 ka. lgd., Utb. Keg. (Der Gymnasticirende macht die Unterleibs-Knetung mit der eigenen Hand.) (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (4. 4.).

2) H. fa. sp. 2 sg. lgd., 2 B. Bu., u. Strg., u. Bu., u. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. sg. sth., Wch. Ha.) (16. 4.).

3) Spr. (wr.) fl. lg. stzd., 2 A. Sw. Afw. Füg., u. 2 Or. u. Ur. A. Strg., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. fl. sp. sth., Ha.) (8. 4.).

4) H. fa. rf. lgd., Bk. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (16. 4.).

5) Rh. (str.) lg. stzd., Wch. Rf. Sf. Fl. Hb. Ro., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (16. 4.).

6) Str. spr. bg. sp. stzd., Utb. Kog. (mit der Sprech-Hand des Gymnasticirenden) (Zp. 2 tf. Ah. in: str. sg. sth., Wch. Ha.) (4. 4.).

2) Diarrhoë oder Durchfall.

§. 181. Starke Anfälle von Diarrhoë lassen sich diätetisch-gymnastisch nicht wohl behandeln. Dagegen aber die öfter wieder-

kehrende Dsposition zu aufgelösten Stuhlgängen wird auf gymnastischem Wege am gründlichsten und dauernd beseitigt. — Stopfende Medicamente hindern nicht die gymnastische Einwirkung, und können daher, um für kurze Zeit die Stuhlgänge anzuhalten, auch während der gymnastischen Cur gebraucht werden. Unumgänglich nöthig ist es jedoch nicht, sich derselben zu bedienen, da die Gymnastik, natürlich nur in längerer Zeit allein angewendet, auch zur Genesung führt. Dass eine passende Diät der Patient dabei einhalte, dass er saure Speisen, Obst und fette Nahrungsmittel vermeide, dass er sich vor Erkältung hüte, und überhaupt ein regelmässiges Leben führe, bedarf wohl weiter keiner Erwähnung.

§. 182. Recept.

1) Str. (wr.) (e.) bg. sp. stzd., Rf. V. Bu. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. ng. schu. stzd., Ha.) (9. 3.).

2) Str. b. lgd., (fl. lg. stzd.,) (lg. stzd.,) 2 A. Sw. Abw. Füg., u. Vw. Abw. Füg., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: rk. hk. sth., Wch. Ha.) (24. 4.).

3) Rh. w. b. lgd., Wch. Rf. Dh., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. lg. stzd., Ha.) (12. 3.).

4) Str. w. sf. schu. sth., Wch. Rf. Sf. V. Bu., u. Sf. Rc. Bu., u. Sf. V. Bu. [r. w., r. sf., Rf. L. Sf. V. Bu., u. Rf. R. Sf. Rc. Bu., u. Rf. L. Sf. V. Bu.] (Zp. 2 tf. Ah. in: e. w. schu. sth., Wch. Ha.) (24. 4.).

5) H. fa. 2 sg. rf. lgd., 2 B. Bu. (i. v. E.) (Zp. 2 tf. Ah. in: rk. hk. sth., Wch. Ha.) (12. 4.).

6) Hb. lgd., Utb. Kla. (durch die Hand des Patienten selbst) (Zp. 2 tf. Ah. in: e. so. hb. lgd., Wch. Ha.) (4. 4.).

3) Kopfschmerz.

§. 183. Sowohl der durch besondere Veranlassungen, z. B. grosse Stubenwärme, körperliche Anstrengungen in gebückter Stellung, Gemüthsbewegungen u. s. w. hervorgerufene, als auch der periodisch auftretende, habituelle Kopfschmerz findet in der diätetischen Gymnastik ein Heilmittel. — Geringere Anfälle dieses Uebels sind öfters in Kurzem zu beseitigen, wenn der Patient

sich selbst in sitzender oder halbliegender Stellung mehrfach Kopf-Klatschungen, oder Kopf-Hakungen applicirt, und dazwischen tief athmet in Eck- oder Klafter-Spalt-Steh-Stellung. Bei periodisch auftretendem Kopfschmerz ist in der freien Zeit, nicht im Anfalle, folgendes Recept anzuwenden.

§. 184. Recept.

1) H. fa. 2 sg. rf. lgd., 2 B. Bu., u. Strg., u. Bu., u. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (16. 4.).

2) Spr. b. lgd., 2 A. Sw. Afw. Füg., u. Sw. Abw. Füg., u. Sw. Afw. Füg., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. lg. stzd., Ha.) (9. 3.).

3) H. fa. rf. sf. lgd., Bk. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. sg. sth., Wch. Ha.) (16. 4.).

4) Rh. w. b. lgd., Wch. Rf. Dh., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. lg. stzd., Ha.) (12. 3.).

5) Sp. stzd., K. Kla. (mit der eigenen Hand des Patienten) (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (4. 4.).

6) H. fa. rf. lgd., 2 B. Spg., u. Eig., u. Spg., u. Eig., u. Spg. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. sg. sth., Wch. Ha.) (20. 4.).

4) Augenschwäche.

§. 185. Sobald nicht acute, heftige Augenentzündung mit der Augenschwäche verbunden ist, lässt sich die letztere sehr wohl mit diätetischen Leibesübungen behandeln und selbst heilen. Sogar bei solchen Patienten, die trotz der Augenschwäche gezwungen sind, ihre anstrengenden Berufsgeschäfte wahrzunehmen, dürfte die Anwendung der diätetisch-gymnastischen Uebungen das Uebel wenigstens aufhalten, und also die Sehkraft erhalten.

§. 186. Recept.

1) H. fa. sf. rf. lgd., Wch. Bk. S. Bu. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (16. 4.).

2) Str. lg. stzd., Rf. Rc. Bu., u. V. Bu., u. Rc. Bu., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. lg. stzd., Ha.) (9. 3.).

3) H. fa. 2 so. rf. lgd., 2 B. Strg., u. Bu., u. Strg., u. Bu. (Zp. 2 tf. Ah. in: str. schu. sth., Ha.) (12. 3.).

4) Kl. (sr.) b. lgd., K. Ro., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: su. lg. stzd., Ha.) (36. 3.).

5) H. fa. rf. sf. lgd., Bk. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. schu. sth., Ha.) (12. 3.).

6) Ng. schu. stzd., Ag. Pug. (der Patient macht sich die Punktirung mit seinen eigenen Händen, und zwar die des rechten Auges mit der linken Hand, und die des linken Auges mit der rechten Hand.) (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (8. 4.).

5) Gehörschwäche.

§. 187. Bei der sogenannten nervösen Schwerhörigkeit, wo also die Gehörnerven selbst leidend sind, ist diätetische Gymnastik ein Mittel, um das Uebel wenigstens aufzuhalten, ja selbst wenn es noch nicht sehr weit vorgeschritten ist, es zu heilen.

§. 188. Recept.

1) Str. sf. b. lgd., Wch. Rf. S. Bu., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. lg. stzd., Ha.) (12. 3.).

2) H. fa. rf. lgd., 2 B. Strg., u. Bu., u. Strg., u. Bu. (Zp. 2 tf. Ah. in; e. so. sth., Wch. Ha.) (16. 4.).

3) Kl. (sr.) k. kmm. b. lgd., K. Rc. Bu. (i. v. E.), zgl. 2 Ur. S h. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. lg. stzd., Ha.) (18. 3.).

4) H. fa. sf. rf. lgd., Bk. Ro. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (16. 4.).

5) H. (su.) b. lgd., K. Ro., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. lg. stzd., Ha.) (36. 3.).

6) Sp. stzd., Ohrgegend Hak. (Der Patient hakt sein Ohr und dessen Umgegend mit der eigenen Handkante; und zwar das linke Ohr mit der rechten, das rechte Ohr mit der linken Hand.) (Zp. 2 tf. Ah. in: str. sg. sth., Wch. Ha.) (8. 4.).

6) Zahnschmerz.

§. 189. Der Zahnschmerz, wenn er von cariösen (angestockten) Zähnen herrührt, und wenn er nicht mit besonderer

Anschwellung des Zahnfleisches und der Backe verknüpft ist, lässt sich durch die folgende Bewegungsform, öfters des Tages angewandt, meist heben.

Sp. stzd., Gt. Abw. Q. Hak. (m. ugn. Hd.) (Zp. 2 tf.
Ah. in: str. sg. sth., Wch. Ha.) (4. 4.).

Die Hakung der leidenden Backe wird auf diese Weise ausgeführt, dass der Patient mit der ungleichnamigen Hand, oder wenn der Zahn in der rechten Kieferhälfte sich befindet mit der linken Hand von der rechten Schläfe an der rechten Seite des Gesichts bis über den Ort des schmerzenden Zahns herab mit der linken Handkante (die in der Quere aufschlägt) Schläge dicht neben einander applicirt. Dieses Manöver kann, nur durch starke Athembewegungen in der vorgeschriebenen Stellung unterbrochen, sehr oft wiederholt werden, bis dass der Zahnschmerz vollkommen beseitigt ist.

§. 190. Will man die Geneigtheit zu Erkältungen und hiemit zu Zahnschmerzen heben, dann wird nöthig der längere Gebrauch jener unter §. 177 angeführten 30 allgemein diätetischen Recepte.

7) Nasenbluten.

§. 191. Dieses Uebel, wenn es als Krankheit auftritt, also wenn es entweder zu lange dauert, oder zu oft eintritt, lässt sich im Anfalle und ausser demselben gymnastisch behandeln. — Schon tiefe und lang zurückgehaltene Athemzüge in Streck-Spalt-Steh-Stellung heben dasselbe oft augenblicklich. Noch leichter geschieht dieses, wenn der Patient Punktirungen mit den Fingerspitzen seiner linken Hand auf die Nasenwurzel und die angrenzenden Theile der Stirn anbringt, und zwar indem er sich in Schluss-Steh-Stellung befindet. — Um der Neigung zum Nasenbluten ausser dem Anfalle zuvorzukommen, dazu ist der längere Gebrauch jener unter §. 177 angeführten allgemein diätetischen Leibesübungen nöthig.

8) Hypochondrie und Hysterie.

§. 192. Diese Uebel sind so sehr in Mangel an passender Bewegung begründet, dass sie ohne Leibesübungen nicht geheilt

werden können. Natürlich aber reichen Spaziergänge, die man solchen Patienten anräth, so wie Beschäftigungen im Hause oder beim Landbau durchaus nicht aus. Denn alle diese haben etwas Einseitiges, und üben durchaus lange nicht alle Organe des Leibes. — Daher sind die unter §. 177 angegebenen allgemein diätetischen Uebungen Allem diesem weit vorzuziehen, und können, längere Zeit gebraucht, die Hypochondrie und Hysterie gründlich heben. — Ausserdem dürften auch Unterleibs-Knetungen, und Unterleibs-Klatschungen, die der Patient, die ersteren in Doppelt-Hock-Halb-Lieg-Stellung, die letzteren in Fall-Spalt-Steh-Stellung sich applicirt, sehr gut sein. Künstlich geathmet muss dabei werden in: e. sg. sth., Wch. Ha.

9) Brustschwäche oder Neigung zur Schwindsucht.

§. 193. Sind schon bedenkliche Symptome bei diesem Uebel aufgetreten, wie z. B. Blutspeien, starker Husten, Auswurf, so lässt es sich nur durch wirklich heilorganische Uebungen behandeln, wovon aber hier nicht weiter die Rede sein kann.

§. 194. Um jedoch solchen Symptomen bei Menschen, in deren Familie Brustübel erblich sind, zuvorzukommen, dazu sind die unter §. 177 angegebenen allgemein diätetischen Leibesübungen sehr dienlich. Ausserdem dürfte noch folgendes Recept besonders gut in solchem Falle bekommen.

§. 195. Recept.

1) Rk. b. lgd., 2 A. Strg. (i. v. E.), zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. lg. stzd., Ha.) (9. 3.).

2) H. fa. 2 so. rf. lgd., 2 B. Strg., u. Bu., u. Strg. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. sg. sth., Wch. Ha.) (12. 4.).

3) Kl. (su.) lg. stzd., Rf. Rc. Bu., u. V. Bu., u. Rc. Bu., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. lg. stzd., Ha.) (18. 3.).

4) H. fa. rf. lgd., 2 B. Spg., u. Eig., u. Spg., u. Eig. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. sg. sth., Wch. Ha.) (16. 4.).

5) Kl. (str.) bg. b. vw. lgd., Rf. V. Ngg., u. Rc. Bu., u. V. Ngg., u. Rc. Bu., zgl. 2 Ur. Sch. Rs. Fag. (Zp. 2 tf. Ah. in: kl. schu. knd., Ha.) (24. 3.).

6) E. hb. lgd., Br. Kla. (Zp. 2 tf. Ah. in: e. sg. sth., Wch. Ha.) (8. 4.).

Patient klatscht sich die rechte Brusthälfte mit seiner linken Hand, und die linke Brusthälfte mit der rechten Hand; zugleich fängt er dabei von oben am Halse und den Schultern an, und hört unten am Ende der Rippen und am Anfange des Unterleibs auf.

10) Asthma oder Engbrüstigkeit.

§. 196a. Während starker Anfälle der Athemnoth ist der Patient nur zu ermahnen, so viel er vermag, kunstvoll tief einzuathmen, den Athem möglichst lang anzuhalten und dann erst auszuathmen, das Letztere aber mit besonderem Bedacht zu vollführen. Die weitere Behandlung der Anfälle, sowie die Cur in der Zwischenzeit kann nur mit genau bestimmten, und dem besonderen Krankheitsfall gemäss gewählten heilorganischen Bewegungen geschehen, die nicht hierher gehören.

§. 196b. Die unter §. 177 angeführten allgemeinen Leibesübungen dürften ausser den Anfällen allenfalls dienlich sein, jedoch nur wenn die schwerer auszuführenden mehr hiebei vermieden werden.

11) Ungelenkigkeit der Glieder.

§. 197. Eine Ungelenkigkeit und Ungeschicklichkeit, bei der jedoch Gelenksteifigkeit sich nicht findet, lässt sich durch die allgemeinen Uebungen (§. 177) sehr wohl heben. Ja man kommt hierdurch viel sicherer zum Ziel, als durch Turnen (Klettern, Springen), durch Tanzen u. s. w. Sind Gelenksteifigkeiten die Ursache der Ungelenkigkeit, so können nur genau dem Krankheitsfall gemäss angeordnete heilorganische Uebungen zum Ziele führen.

12) Krummer Rücken und Schiefheit der Schultern oder der Hüften.

§. 198. Die eigentliche Cur solcher Uebel kann nur durch Anwendung dem besonderen Krankheitsfalle gemäss gewählter heilorganischer Uebungen geschehen. Um aber solche Uebel in

ihrer Entwickelung, in ihrer Verschlimmerung aufzuhalten, dazu können die unter §. 177 aufgeführten allgemein gymnastischen Uebungen sehr wohl dienlich sein.

13) Rheumatische und nervöse Schmerzen.

§. 199. Sind die rheumatischen Schmerzen frisch entstanden und mit Entzündung und Fieber verknüpft, und zwingen sie den Patienten, das Bette sogar zu hüten: so können nur Athem-Uebungen allein angewendet werden. Im Uebrigen muss die Behandlung einer anderartigen Curmethode, aber nicht der gymnastischen, anheimfallen. Lange andauernde rheumatische Schmerzen, welche man auch, und öfters vollkommen mit Recht, als nervöse zu bezeichnen pflegt, werden zuweilen sehr schnell durch Hackungen geheilt, welche sich der Patient mit ungleichnamiger Hand applicirt. Hat der Schmerz also seinen Sitz auf der rechten Körperhälfte, so muss die linke, und bei entgegengesetztem Sitze die rechte Hand die Hackung ausführen. Nach einer eine halbe Minute etwa fortgesetzten Hackung müssen zwei tiefe künstliche Athmungen in Eck-Steh-Stellung erfolgen. Die Hackungen können öfters des Tages und so lange, wohl verstanden stets mit künstlicher Athmung verbunden, fortgesetzt werden, bis der Schmerz gewichen ist. Natürlich dürfen aber die Hackungen nicht etwa so übertrieben werden, dass der Schmerz sogar vermehrt, und die Haut über der schmerzenden Stelle geröthet und selbst entzündet werde.

14) Zu starke und zu schwache Menstruation.

§. 200. Bei Unregelmässigkeiten der Menstruation im Allgemeinen werden die unter §. 177 aufgeführten allgemeinen Bewegungen namentlich für Mädchen, mit Vorsicht bei Frauen ausgeführt, dienlich sein. Bei zu starkem Monatsflusse sind die Bewegungen des §. 182, bei zu schwachem die des §. 180 anzuwenden. Längere Zeit fortgesetzt, werden sich die beiden krankhaften Zustände sicher heben lassen.

Tabelle

der in der vorstehenden Schrift von S. 63 ab vorkommenden Abkürzungen.

Die Zahl 2 mitten unter andern Abkürzungen bedeutet: Doppelt, zum Beispiel: 2 B. bedeutet Doppelt-Bein oder beide Beine.

Zwei in einer Parenthese eingeschlossene Zahlen, zum Beispiel: (6. 3.) oder (8. 4.) (12. 3.) (18. 3.), als Schluss einer Bewegungsform, finden sich erklärt S. 64, 65.

Grossgeschrieben werden die abgekürzten Buchstaben, wenn sie Bewegungs- (siehe S. 16—55), klein geschrieben, wenn sie Stellungs-Namen (siehe S. 4—16) bedeuten.

A. bedeutet Arm.
Abw. bed. Abwärts.
Afw. bed. Aufwärts.
Ag. bed. Auge oder Augen.
Ah. bed. Athmung od. Athemzug.
Asfl. bed. Ausfall.
Asw. bed. Auswärts oder Auswend.
B. bed. Bein.
Bg. bed. Beug.
Bk. bed. Becken.
Br. bed. Brust.
Br. Hä. bed. Brusthälfte oder eine Seite der Brustfläche.
Bu. bed. Beugung.
D. bed. Denck.
Dh. bed. Drehung.
Dk. bed. Deck.
Dü. bed. Drückung.
E. bed. Eck.
Ebg. bed. Ellenbogen.
Eig. bed. Einung oder Vereinigung.
Er. bed. Erhebung.
F. bed. Fuss.
Fa. bed. Fass.
Fag. bed. Fassung.
Fg. bed. Flug.

Fl. bed. Fall.
Fü. bed. Flügel.
Füg. bed. Führung.
Ga. bed. Gang.
Gd. bed. Gegend.
Gg. bed. Gegen.
Gt. bed. Gesicht.
H. bed. Heb.
H. fa. bed. Hebfass.
Ha. bed. Haltung.
Hä. bed. Hälfte.
Hak. bed. Hackung.
Hb. bed. Halb.
Hd. bed. Hand.
Hf. bed. Hüfte.
Hgd. bed. Hängend.
Hk. bed. Hock.
(I. v. E.) bed. In verschiedenen Ebenen.
Inw. bed. Inwärts oder Inwend.
K. bed. Kopf.
Ka. bed. Kauer.
Keg. bed. Knetung.
Ki. bed. Knick.
Kl. bed. Klafter.
Kla. bed. Klatschung.
Kmm. bed. Krumm.
Knd. bed. Knieend.
Kog. bed. Klopfung.
Ku. bed. Kurz.
L. bed. Links.
Lg. bed. Lang.
Lgd. bed. Liegend.
Lh. bed. Lehn.
Ng. bed. Neig.
Ngg. bed. Neigung.
Ns. bed. Nase.
Or. bed. Ober.
Pug. bed. Punktirung.
R. bed. Rechts.
Rc. bed. Rück.
Rf. bed. Rumpf.
Rh. bed. Ruh.
Rk. bed. Reck.
Ro. bed. Rollung.
Rs. bed. Rittlings oder Reitend.
Rs. Fag. bed. Rittlingsfassung, zum Beispiel: 2 Ur. Sch. Rs. Fag. oder Befestigung der Unterschenkel des Patienten, indem Jemand darauf reitend sitzt.
S. bed. Seite.
Sb. bed. Schweb.
Sch. bed. Schenkel.
Schu. bed. Schluss.
Sen. bed. Senkung.
Sf. bed. Schief.
Sg. bed. Schwung.
Snn. bed. Spann.
So. bed. Stoss.
Sp. bed. Spalt.
Spg. bed. Spaltung.
Spr. bed. Sprech.
Spu. bed. Sprung.
Spz. bed. Spreiz.
Sr. bed. Stern.
Sth. bed. Steh- oder Stehend.
Str. bed. Streck.
Strg. bed. Streckung.
Stzd. bed. Sitz- oder Sitzend.
Su. bed. Schutz.
Sw. bed. Seitwärts.
Sz. bed. Sturz.
Sz. sth. bed. Sturz-stehend.
Tf. bed. Tief.
2 tf. Ah. bed. zwei tiefe Athemzüge.
Tf. bg. stzd. bed. Tief-Beug-Sitz-.
Tf. ng. sth. bed. Tief-Neig-Steh-.

Tp. bed. Trepp.
U. bed. Und.
Ur. bed. Unter.
Ur. A. bed. Unterarm.
Ur. Sch. bed. Unterschenkel.
2 Ur. Sch. Rs. Fag. bed. Doppelt-Unterschenkel-Rittlings-Fassung. Siehe auch: Rs. Fag.
Utb. bed. Unterleib.
V. bed. Vor.
W. bed. Wend.
Wch. bed. Wechsel.
Wr. bed. Wehr.
Zgl. bed. Zugleich.
Zh. bed. Zeh.
Zp. bed. Zwischenpause oder: In der Zwischenpause.
Zp. 2 tf. Ah. bed. In der Zwischenpause zwei tiefe Athemzüge.

Register.

Anmerkung. Die Zahlen bedeuten Seiten des Buches.

Die in Parenthese stehenden Buchstaben geben die in der Gymnastik gebräuchlichen Abkürzungen der davor stehenden Bewegungs- und Stellungs-Namen an.

C.

D.

E.

F.

S.

T.

U.

W.

Z.

Leipzig, Druck von A. Edelmann.

LEIPZIG,

DRUCK VON A. EDELMANN.